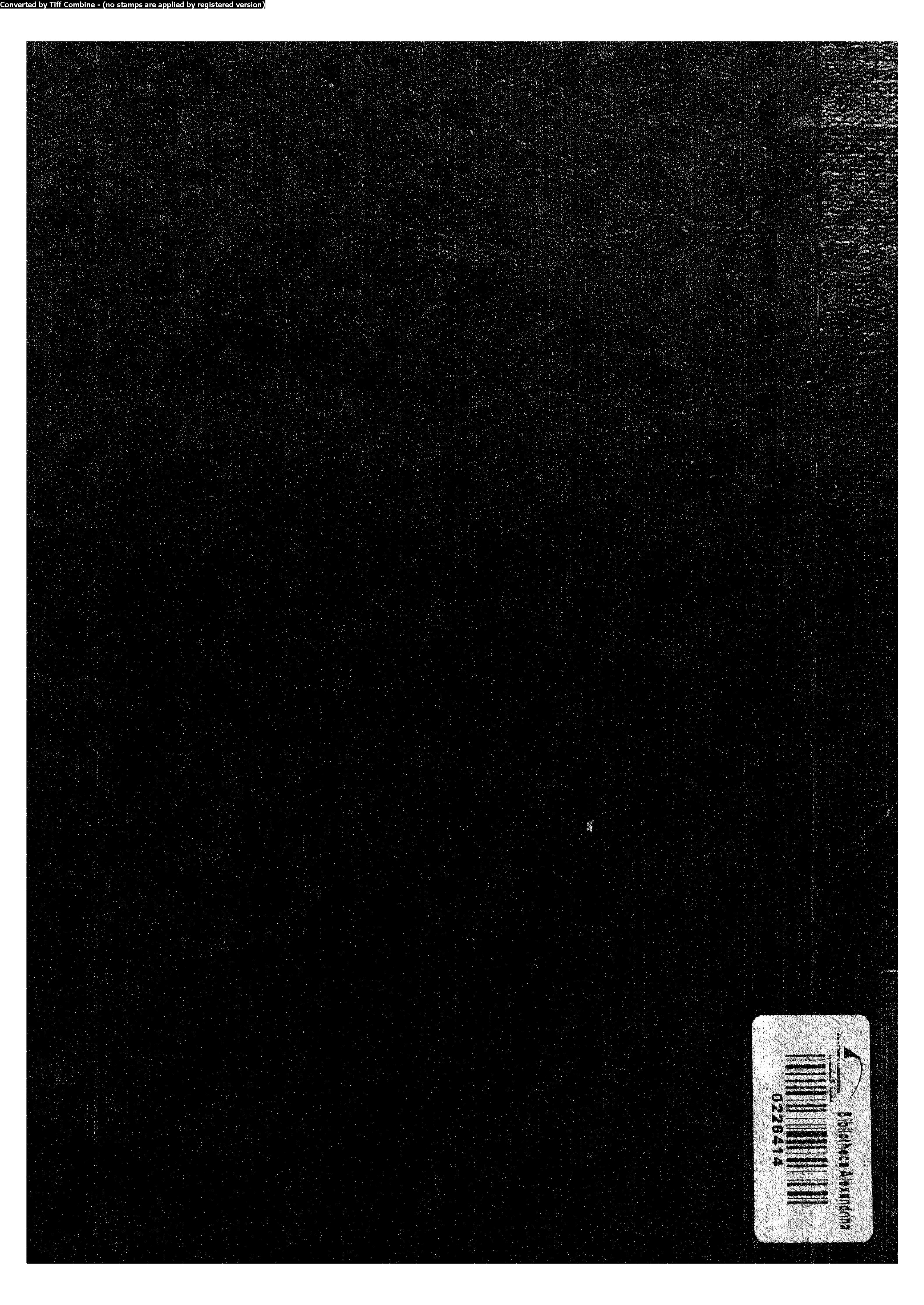






جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضى

تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة

بحث مقدم من

الدارس / إبراهيم أحمد السعيد جزر

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

إشراف

د./ عادل عبد البصير على
أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة
وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

د./ تيهانى جوزيف
أستاذ ورئيس قسم الميكانيكا
الحيوية ورئيس جامعة المجر
للتربية الرياضية ببودابست

١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م

بسم الله الرحمن الرحيم

" قَالُواْ سُبْحَٰنَكَ لَاعِلْمَ لَنَآ إِلَّا مَاعَلَّمْتَنَآ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ"

صدق الله العظيم

(سورة البقرة : الآية ٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه فى يوم الثلاثاء الموافق ١٦/ ٤/ ١٩٩٦ إجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ٢٦/ ٣ / ١٩٩٦ ومن الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٩/ ٣ / ١٩٩٦ والمشكلة من السادة :

- أ. د./ عادل عبد البصير على — أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد – جامعة قناة السويس (مشرفا)
- أ. د./ محمد السيد على رحيم — أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب ببورسعيد – جامعة قناة السويس (مناقشا)
- أ. د./ مسعد على محمود — أستاذ مادة المصارعة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب – جامعة المنصورة (مناقشا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / **إبراهيم أحمد السعيد جزر** لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة "

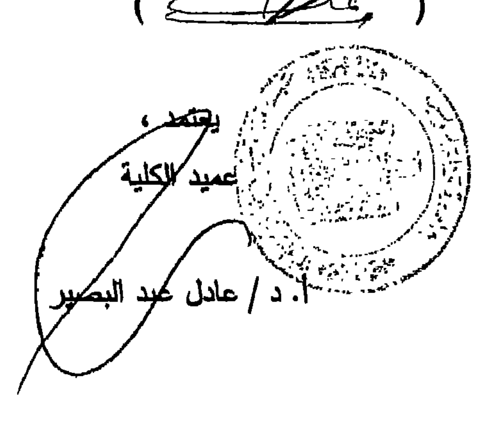
وقد تمت المناقشة علنا فى تمام الساعة الثانية عشر صباحا من يوم الثلاثاء الموافق ١٦/ ٤/ ١٩٩٦ بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة وإقترحت منح السيد / إبراهيم أحمد السعيد جزر درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية .



توقيعات أعضاء اللجنة

- أ. د./ عادل عبد البصير على ( )
- أ. د./ محمد السيد على رحيم ( )
- أ. د./ مسعد علي محمود ( )



يعتمد ،

عميد الكلية

أ. د / عادل عبد البصير

شكر وتقدير

الحمد لله الذى علمنى ما لم أكن أعلم ، والشكر له تعالى أن حبانى بفضله وتوفيقه فى إتمام هذا البحث .

يتقدم الباحث بكل معانى الوفاء والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير على والأستاذ الدكتور / تيهانى جوزيف المشرفين على هذا البحث لما منحانى من إرشاد وتوجيه حتى ظهر هذا البحث فى صورته الحالية .

ولا يسعنى إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور / مسعد على محمود والأستاذ الدكتور / محمد السيد على رحيم لموافقتهما على مناقشة هذه الرسالة وعلى ما أبدياه من آراء علمية بناءة فهذا ليس بجديد فقد تتلمذت على يديهما .

ولا يفوتنى أن أتقدم بوافر شكرى لكل من أضاف لعملى ما كنت أجهله فى هذا العمل المتواضع ، فجزى الله الجميع خير جزاء .

وبكل الحب والعرفان بالجميل أقدم عظيم شكرى لكل العاملين فى جامعة المجر للتربية الرياضية على ما قدموه لى من مساعدات وتسهيلات لإخراج هذا البحث .

وختاما أهدى هذا العمل إلى والدى وزوجتى أطال الله فى عمرهما وأسأل الله العلى القدير أن أكون قد وفقت فى عملى هذا ، فلا توفيق إلا من عند الله .

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

تابع قائمة المحتويات

تابع قائمة المحتويات

قائمة الجداول

تابع قائمة الجداول

قائمة الأشكال

١/٠ المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٠/١ المقدمة

١/١ تقديم

تعتبر المصارعة من أقدم الرياضات التى عرفها الإنسان فلقد اعتمد الإنسان الأول على قوته وجلده وخداعه لكى يبقى ويعيش ، وبعد أن تعلم الجرى والرمى كان لزاما عليه أيضاً أن يعرف بعض حركات المصارعة ذات الشكل البدائى كوسيلة دفاعية يستخدمها ضد أعدائه وضد الحيوانات المتوحشة وكثير من تلك المسكات والقبضات التى انحدرت الينا من العصور القديمة كانت بمثابة حركات ماهرة بالنسبة لإنسان ما قبل التاريخ .

ولقد ظهرت المصارعة فى أحضان قدماء المصريين منذ ٥٠٠٠ سنة ، وكانت ضمن الرياضات التى وردت فى رسوم مقبرة (بتاح حوتب) حيث توجد لها مناظر فى مقابر بنى حسن (الأسرة ١٢) تحوى رسوما لكل وسائل الدفاع والهجوم . وتمثل هذه الصور ستة صفوف تشتمل على مائتين وعشرون حركة مصارعة تشبه تماما حركات المصارعة الحرة الحالية . (٥ : ٣)

وتعتبر المصارعة من أفضل الرياضات التى تعمل على تحقيق عناصر اللياقة البدنية مجتمعة . (٥ : ٣٨)

حيث يشير **لارسون Larson** (١٩٧٤م) الى أن رياضة المصارعة تحتاج الى عناصر المرونة ، التحمل العضلى ، القوة العضلية ، السرعة والرشاقة . بدرجة كبيرة حيث أعطى كل من هذه العناصر الدرجات النهائية فى مقياس تقديره . (٤٩ : ٣٥٨)

ويذكر **كمبس ، فرنك Combs and Frank** (١٩٨٠م) أن القوة العضلية ، التحمل العضلى ، السرعة ، الإتزان ، المرونة كلها عناصر أساسية يتميز بها المصارعون الأكفاء . (٤٢ : ١١٢)

ويشير **على السعيد ريحان** (١٩٨٧ م) أنه لكى يحقق المصارع أعلى مستوى فى الأداء خلال المباريات التى يؤديها فإنه بجانب اتقانه للمهارات الأساسية والخططية واعداده النفسى والذهنى ، لابد أن يعد اعدادا بدنيا كاملا . (٢١ : ٧)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

الإتزان مصطلح يشير الى قدرة الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم فى أوضاع محددة أثناء الوقوف أو الحركة . وقد تمكنت **باس Bass** (١٩٣٩ م) من تحديد نوعين أساسيين من الإتزان هما :-

الإتزان الثابت Static Balance والإتزان الحركى Dynamic Balance، وذكرت أن الإتزان الثابت يعتمد على قدرة الفرد على التنسيق والربط بين المثيرات التى تأتى من قنوات الأذن الباطنة Semicircular canal ومن المستقبلات الحسية فى العضلات والأوتار والمفاصل ومن الإدراك البصرى Visual Perception . (٣٥ : ٢٥٩)

وتذكر **سميرة الدرديرى** (١٩٨٨ م) أن القدرة على الإتزان سواء الثابت أو الحركى يعتمد على توافق وظائف كل من القنوات الهلالية للأذن الداخلية والإحساسات الحركية فى العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصرى من خلال أجهزة الجسم الحسية المختلفة ، لذا يعتمد الإحساس بالإتزان أساسا على جهاز حفظ الإتزان (الجهاز الدهليزى) أحد مكونات الأذن الداخلية الذى يتكون من الشوكة والكيس والقنوات الهلالية حيث يتم المحافظة على توازن الجسم عن طريق السائل الليمفاوى الداخلى لجهاز حفظ الإتزان فإذا تحركت الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها حركة هذا السائل الذى يقوم بدوره بتنبيه المستقبلات العصبيه الموجودة بهذه الأجزاء والتى تنقل إلى المخ والمخيخ والإحساسات الخاصة بوضع الجسم وحركيه عن طريق فرع الإتزان بالعصب المخى الثامن وبذلك يدرك الفرد الوضع الذى أصبحت عليه الرأس بالنسبه للجسم والذى يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقه تؤدى إلى حفظ توازنه فى وضعه الجديد . (١٤ : ٣٠٥)

ويرى **زكى الحبشى** (١٩٨٤ م) نقلا عن **هولستر Hulster** أن الإتزان من أهم العناصر الحركية التى يجب الإهتمام بها عند تعليم وتدريب أى مهارة حركية لكونه الأساس الذى تقوم عليه المهارة ، وعموما فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم ويتحسن دون توافر مستوى جيد من الإتزان . (١١ : ١٧٦)

ويشير **أحمد خاطر وعلى البيك** (١٩٧٨ م) الى حقيقة علمية أشار اليها **بواندر يوفسكى Powandar Yoveski** على أنه ليس هناك علاقة بين الوزن والطول واحتفاظ اللاعب بثبات الجسم واتزانه عند الأطفال .

كما أن دالة الإتزان عند الأطفال تنمو بصورة غير منتظمة ، والمرحلة السنية التى يلاحظ فيها نمو الإتزان بصورة واضحة هى من ٧ - ١٠ سنوات ، وفى سن ١١ سنة نلاحظ ثبات فى مستوى الإتزان يتناسب مع السن أما فى سن ١٢ سنة فإن الإتزان يحقق أعلى مستوى وهو يساوى ما يحققه البالغين . (٣ : ٤٢٤)

ويعتبر الإتزان من الأهمية بمكان فى الرياضات التى تتميز بالإحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والجودو وكرة القدم والرجبى .

وعندما يكون اللاعب فى وضع بعيداً عن الإتزان أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع (لا توازن Off - Balanceposition) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الإستجابة المناسبة فى ضوء استجابات منافسة ، كما أن هذا الوضع (وضع اللا توازن) لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها فى أى اتجاه سوى اتجاه واحد فقط . ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضى بالإتزان الجيد يسهم فى قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع . (٣٠ : ٣٦٣)

ومن خلال خبرات الباحث فى مجال التدريب والتدريس لمادة المصارعة ومن خلال تحليل الباحث لبعض الدراسات التى تم اجراؤها فى مجال المصارعة وجد أن بعض الباحثين اهتموا بدراسة المقاييس المورفولجية للاعبى المصارعة مثل **ابراهيم جزر** (١٩٩٠م) (١) **ومحمد العيشى** (١٩٨٣ م) (٢٥) ، (١٩٩١ م) (٢٦) والبعض الآخر قام بدراسة بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى المصارعة مثل **السيد عيسى** (١٩٨٧ م) (٥) ، **على ريحان** (١٩٨٧ م) (٢١) ، **مسعد محمود** (١٩٨٤ م) (٣٦) ، **سالم سويدان** (١٩٧٣ م) (١٢) ، كما تناول بعض الباحثين دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الحركية مثل **سليمان ابراهيم** (١٩٨١ م) (١٣) ، واهتم البعض الآخر بدراسة النواحى النفسية فى مجال المصارعة مثل **علاء قناوى** (١٩٨٨ م) (٢٣) ، **سلامة عبد الكريم** (١٩٩٠ م) (١٦) وقد اهتم عدد قليل من الباحثين بوضع برامج التدريب للمصارعين للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للناشئين مثل دراسة **أشرف محمد** (١٩٩٢ م) (٤) ،

ودراسة **محمد الروبى** (١٩٨٣م) (٣٢) (١٩٨٦ م) (٣٣) ، **مجدى عليوه** (١٩٨٧ م) (٢٥) ، **ومحمد الأشرم** (١٩٨٦ م) (٢٨)

إلا أن الباحث لاحظ أن هذه البرامج لم تتناول صفة الإتزان بالرغم من أهميتها للاعبى المصارعة ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث التى تنحصر فى وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة .

٣/١ هدف البحث

وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى والتعرف على أثره على المصارعين تحت ١٤ سنه.

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة الضابطة فىالقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة التجريبيه فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى.

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطه والتجريبيه فى القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى لصالح المجموعه التجريبية.

٤/٤/١ توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطه والتجريبية فى المستوى المهارى فى المصارعة فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية .

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات السابقة

٢/١ القراءات النظرية

٢/١/١ الإتزان

٢/١/٢ المصارعة

٢/١/٣ التحليل التشريحى للعضلات العاملة فى التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى

٢/٢ الدراسات السابقة

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات السابقة

٢/١ القراءات النظرية :

٢/١/١ الإتزان Balance :

تعتبر دالـة الإتـزان واحـدة مـن الوظـائف المعقـدة بالجسـم (الجهـاز العصبـى المركـزى) ففـى استجابته للإحتفـاظ بـالإتزان ، نجد أن هنـاك ردود فعـل مـن داخـل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشترك فى ذلك كثير من الأجهـزه الحسيه والحركيـة ويتفـق العلماء أخيراً على إعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم فـى مجـال الجاذبيـة يتحقـق نتيجـة الـى التوافقات بين نشاطات مجموعـات مركبـة مـن الأجهـزه الحيويـة وأنظمتهـا داخـل الجسـم والتى تعطى ميكانيكية عمل موحدة ، والتى تشتمل بداخلها على الناحية الوظيفية الحركيـة للجهاز الحسى ، ولا ينفصل عنهـا كـلاً مـن جهـاز الابصـار ، والسـمع ، وكذلـك الجهـاز الحسى الجلدى . (١٧ : ١١٤)

٢/١/١/١ تعريف الإتزان

يذكر **أحمد خاطر** (١٩٧٨ م) أن الإتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة . (٣ : ٤٢١)

ويرى البعض أن الإتزان هو (مقدرة الأنسان علـى الاحتفـاظ بجسـمه أو أجـزاؤه المختلفة فى وضع معين نتيجة للنشاط التوافقى المعقد لمجموعة من الأجهزه والأنظمـة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية . (١١٥:١٧)

ونفـرق بيـن الإتـزان الاسـتاتيكى والـذى يعنـى الإتـزان فـى الأوضـاع الثابتـة . (١١٥:١٧)

والإتـزان الدينـاميكى " يعنـى القـدرة علـى الاحتفـاظ بتـوازن الجسـم أثنـاء أداء الحركات " . (٢ : ٤٤)

٢/١/١/٢ أهمية الإتزان بالنسبة للأنشطة الرياضية

يعتبر الإتزان إحدى الصفات البدنية الأساسية ، فقد أظهرت التجـارب والملاحظـة الموضوعية أنه لايمكن أن يـودى اللاعـب أيـة حركـة رياضيـة بصـورة سـليمة إذا لـم ترتبط خلال أدائها بصفة الإتزان ، وترتبـط دقـة الأداء المهـارى بقـدرة اللاعـب علـى الإتزان خلال المرحلة الاعدادية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب قدرتـه علـى الإتـزان خلال مرحلة الإعداد هذه أدى ذلك إلـى عـدم دقـة المهـاره أثنـاء المرحلـة الأساسـية ، ويظهر ذلك بوضوح فى حركات الجمبـاز والغطـس وترتبـط بعـض الحركـات بـاحدى النوعين وترتبط حركات أخرى بـالإتزان الثـابت والإتـزان الدينـاميكى معـاً . وعمومـاً

فالنوعان من الإتزان يتطلبان عملاً عضلياً لمجموعات العضلات العاملة والمقابلة لهـا، باستمرارية الانقباض والانبساط للتحكم فى جعل مركز ثقل الجسم أو الجـزء المتحـرك منه يقع باستمرار داخل قاعدة الارتكاز . (١٠٠ : ١٣٠) حيث يتفق كل مـن **إبراهيم سلامه** (١٩٦٩ م) ، **موسى فهمى** (١٩٧١ م) **وجنسن وهيرست Jensen & Hirest** (١٩٨٠ م) نقلاً عن **أحمد الشاذلى** (١٩٨٢ م) على أن الإتزان مكـون رئيسى فى معظم الأنشـطة الرياضيـة التـى تتطلـب الحركـة فـوق حيز ضيـق وتغيير مفاجىء فى الحركات التى يفقد اللاعب فيها توازنه وضرورة أن يسـتعيد هـذا الإتـزان بسرعة ليبدأ حركة جديدة . (٢ : ٤٥)

ويتفـق كـل مـن **اسبنشـاد و دابـل Dable و Espenschad** (١٩٥٧ م) **وهنسـكر Henskr** (١٩٧٥ م) **وبوتشر Bucher** (١٩٧٩ م) **ونيلسـون وجونسـون Nelson و Jonson** (١٩٧٩ م) على أن الإتزان قدرة أساسيه تلعب دوراً هاماً فى حياتنا اليوميـة ، كمـا يلعب دوراً رئيسياً فى بعض الأنشـطة الرياضيـة مثـل جمبـاز الأجهـزة ، المصارعـة والجـودو . (٣٤ : ٢٦١)

٢/١/١/٣ العوامل المؤثرة على الإتزان

يتأثر الإتزان بعدد من العوامل الفسيولوجية والميكانيكية والنفسية .

٢/١/١/٣/١ العوامل الفسيولوجية المؤثرة على الإتزان :

٢/١/١/٣/١/١ الجزء الخاص بالإتزان فى الأذن الداخلية .

٢/١/١/٣/١/٢ مستقبلات الأتزان فى العضلات والأوتار .

٢/١/١/٣/١/٣ نهايةالاعصاب الحسية الموجودة فى العضلات والمفاصل.

٢/١/١/٣/١/٤ سلامة حاستى البصر واللمس أو التعب الحسى .

٢/١/١/٣/١/٥ الأفعال المنعكسة .

٢/١/١/٣/١/٦ التعب البدنى وأثره على الحركات الارادية .

٢/١/١/٣/١/٧ القدمان وسلامتهما . (١٠ : ١٣٠)

كمـا يذكـر **صبحـى حسـانين** (١٩٧٩ م) أن الإتـزان يتـأثر بالجهـاز العصبـى المركـزى والمستقبلات الحسية المختلفة ، حيـث يبيـن **مـاك لـوى ويونـج** (١٩٥٤ م) أن البصـر vision عامل مؤثر فى الإتـزان وأوضحـا أن بعـض الحركـات كالمشـى علـى العارضـة Beam للأمـام وللخلف مثلاً تتطلب درجة عالية من الإتزان ، ومع ذلك فإن هذا الإتزان يعتمد بدرجة كبيرة على الأبصار وعلى دقة المستقبلات الحسية فى العضلات التى تتحكم فيها المثـيرات البصريـة ، كمـا

يعتمد على جهاز حفظ الإتزان بالأذن الوسطى وعلى التوترات العضلية بالقدمين . (٣٤ : ٢٦١)

ويشير أرنولد **Arnold** نقلا عن هيث **Heath** إلى أن الإتزان يتأثر بالسن وأنه يتطور فى مستواه بدرجة واضحة فى مرحلة السن من ٣ : ١٦ سنه ويذكر أنه يتحسن من خلال هذه المراحل السنية فى البنين بمعدلات تفوق البنات .

ويتفق سكوت وماك لوى ويونج على أن الإتزان يتأثر بشروط الابصار conditions visual أو ما يطلق عليه الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخارجية Extroceotion وبالحساسية المستقبلية للتنبيهات الخاصة كالتى تأتى من الأذن الباطنة والعضلات والأوتار ، ويذكر نيلسون وجونسون **Jonson** و **Nelson** أن الإتزان قد يتأثر بالمران والممارسة والنضج والسن والوراثة والتكوين الجسمى والقوة العضلية ، ويتفق بوتشر **Bucher** وبارو وروزمارى **Barrow and Rosemary** على أن الرشاقة والتوافق تلعب دوراً هاماً فى الإتزان وأن الإتزان عامل من العوامل المركبة وأنه يرتبط بأجهزة الإتزان العضوية organs of balance كالأذن الداخليةوالإحساسات الخاصةوالإدراك البصرى visual perception. (٢ : ٤٦)

كما أشار بعض الباحثين إلى أن صفة الإتزان تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة وأن عامل الإكتساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلاً ، إلا أن دراسات كل من اسبنشاد **Espenschad** ولافيوز **Lafuse** وجوندن **Gunden** وجاريسون **Garrison** أشارت الى إمكانية تنمية وتطوير صفة الإتزان بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة ، كما أشارت دراسة **هوفمان Hoffman** الى ارتباط الإتزان بعامل القدرة العقلية Mental ability حيث أوضحت هذة الدراسة إلى تفوق البنين والبنات ذوى الدرجات العالية على اختبارات القدرة العقلية فى اختبارات الإتزان بالمقارنة بذوى الدرجات المنخفضة على اختبارات القدرة العقلية . (٣٠ : ٣٩٠)

٢/١/١/٣/٢ العوامل الميكانيكية المؤثرة على الإتزان :

١/٢/٣/١/١/٢ مركز ثقل الجسم

يختلف مكان مركز ثقل الجسم من فرد لأخر وفقاً للجنس ، وتكوين الجسم

ومقاييسه ، فمركز الثقل عند السيدات ، منخفض عنه عند الرجال ، لذلك كان أداء تمرينات الإتزان عندهن أفضل من الرجال ، ولكى يحتفظ الأنسان بتوازنه فى وضع ثابت فإن مركز ثقله يجب أن يبقى فوق قاعدة استناده ، فإذا تحرك مركز الثقل خارج هذه القاعدة إختل توازن الجسم فى هذا الاتجاه ، وينطبق ذلك على جميع أوضاع الجسم سواء كان الوضع قائماً أو معكوساً أى تكون البداية قاعدة استناده فإذا تحرك مركز الثقل خارج هذه القاعدة فيجب على الشخص أن يقوم بتعديل سريع يساعده على استعادة توازنه ، كأن يحرك جسمه ليعيد مركز ثقله فوق قاعدة الاستناد ، ليصبح أكثر ثباتاً وأقل تعرضاً لفقد توازنه . (٤٣ : ١٥٦)

٢/١/١/٣/٢/٢ قاعدة الأرتكاز :

هى المساحة من السطح التى يرتكز عليها الجسم ، فكلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز أكبر لحد ما ، كلما كان الجسم أكثر اتزاناً والوضع أكثر ثباتاً .

وفى حالة إتزان الجسم وثباته ، يمر خط الجاذبية وهو خط وهمى بمركز الثقل ويسقط عمودياً على الأرض داخل قاعدة الإتزان .(٣٤ : ٤٢١ - ٤٢٣)

٢/١/١/٣/٢/٣ الإحتكاك :

يعتمد الإحتكاك على طبيعه الأسطح المتلامسة من حيث النعومة أو الخشونة وهو من الظواهر الطبيعية التى يمكن أن يدركها الفرد بسهولة . (١٥ : ٢٤ ، ٢٥)

كما يذكر **حنفى مختار** (١٩٨٨ م) أن العوامل الميكانيكية التى تؤثر فى الإتزان هى :

- مركز ثقل الجسم ، إرتفاعه وإنخفاضه عن قاعدة الارتكاز .
- كبر وصغر قاعدة الإرتكاز .
- نوعية أرض الملعب .
- كتلة الجسم .
- زاوية سقوط جسم الإنسان عند الإنتهاء من الحركة الرياضية .
- مقدار المقاومات الخارجية . (١٠ : ١٣١)

٢/١/١/٣/٣ العوامل النفسية :

- القدرة على العزل والتركيز والإنتباه .
- الإدراك المكانى والزمانى .
- التعب النفسى .
- الدوافع .
- خبرات النجاح والفشل وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات ارادية هامة . (١٠ : ١٣١.)

٢/١/٢ المصارعة

٢/١/٢/١ ماهية المصارعة

يتفق كل من مسعد محمود ولارسون وهيرمان **Larson and Herman** على أن المصارعة هى منازلة أو منافسة بين فردين يحاول كل منهما أن يسيطر أو يخضع الخصم لارادته .

٢/١/٢/٢ أهمية المصارعة :

المصارعة واحدة من أفضل الرياضات التى تنمى اللياقة البدنية ، والتكوين الجسمى Body composition وتحسن القوام وتزيد من الكفاءة الدورية التنفسية ، وتحسن الإتزان ، وتنمى السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، والقدرة ، كما تساعد المصارعة على تنمية خصائص الشخصية كالشجاعة ، والتصميم ، التفكير والروح القتالية ، كما تكسب ممارسيها الثقة بالنفس ، والإعتماد على النفس . والمصارعة من أفضل الرياضات التى تحقق أغراض وأهداف التربية البدنية على نحو شامل ومتزن كما يلى :

٢/١/٢/٢/١ الأغراض البدنية :

تحقق المصارعة النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم ، كما تكسب ممارسيها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءة تامة من الرأس حتى أخمص القدم فنادرا ما تجد بين المصارعين هزيلا أو ضعيفا أو ذا حركة مضطربة ، وتعمل المصارعة على تنمية القوة ، الرشاقة ، المرونة، التحمل العضلى ، والتحمل الدورى

التنفسى ، والقدرة ، والإتزان ، التوافق وسرعة رد الفعل ، كما تحسن من وظائف القلب ، الرئتين ، الأوعية الدموية وتنشيط عملية التمثيل الغذائى بالجسم Metabolism .

٢/٢/٢/١/٢ الأغراض العقلية و النفسية:

المصارعة من أنشطة النزال الفردية التى تنمى عنصر المبادأة الفردية ، والإعتماد على النفس والثقة بالنفس والشجاعة وتكسب ممارسيها الإتزان الإنفعالى والتخلص من الخوف ، كما تمنح ممارسيها فرصة التعبير عن النفس التى ربما لا تظهر فى الألعاب الجماعية حيث يدخل المصارع بمفرده الى حلبة الصراع ويجب أن يأخذ قراره ، وتعتمد النتيجة النهائية للمباراة على مسئوليته الخاصة وذكائه وتصميمه وقدراته البدنية والمهارية .

وتعمل المصارعة على تنشيط واثارة وتحسين النواحى العقلية والذهنية ، حيث يوجد العديد من المسكات والخطفات والحركات الدفاعية والهجومية التى ينبغى تعلمها ، بما يستوجب معها أن يظل المخ فى نشاط دائم لتقبل المهارات الحركية الجديدة ، كما تساهم المصارعة فى تهذيب الإتجاه العدوانى Aggressive Attitude وإعلاء دوافع العدوان لتصبح فى صورة يتقبلها الفرد والمجتمع .

٣/٢/٢/١/٢ الأغراض الأجتماعية:

المصارعة مثل باقى الرياضات الأخرى ، تمنح ممارسيها الفرص المتعددة لزيادة ونمو الكفاية الأجتماعية ، ويتعلم المصارع كيف يحترم مواهب وقدرات الأخرين ويمتثل لقرارات هيئة التحكيم ويتبع إرشادات الإداريين والمدربين ، كما توفر المصارعة الفرصه للقيادة وإعداد كوادر وقيادات تقع على كاهلها النهوض برياضة المصارعة على المدى البعيد ، كما توفر المصارعة لممارسيها فرص التفاعل الإجتماعى مع أقرانهم على المستوى المحلى والدولى مما يساعد على تكوين صداقات وعلاقات إجتماعية . (٣٨ : ٧ - ١٠)

٢/١/٢/٣ أنواع المصارعة

ظهرت أنواع متعدده للمصارعه ومهارات القتال باليد فى البلاد والأقطار المختلفة ، وأصبح لكل شعب نمط المصارعة الخاص به أو ما يسمى بالمصارعه الشعبية folklor style التى كانت تمارس فى الإحتفالات والطقوس الدينية .

وللمصارعة أنواع متعددة منها :

٢/١/٢/٣/١ المصارعة اليونانية – الرومانية greco - Roman wrestling

هى نوع من الأنواع الأساسية المدرجة ضمن برنامج الألعاب الأوليمبية الحديثة ، ويتحقق فيها الفوز للاعب عند تعريض كتفى المنافس للبساط لمدة ثانية وغير مسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين أو إعاقتهما عن العمل ، ويسمح فقط بتطبيق المسكات على الرأس والذراعين والوسط حتى مستوى خط الحوض .

٢/١/٢/٣/٢ المصارعة الحرة : Free-style wrestling

نوع من الأنواع الأساسية للمصارعة ، مدرج ضمن برنامج الألعاب الأوليمبية الحديثة ، ويتحقق فيه الفوز للاعب عند تعريض كتفى المنافس للبساط لمدة ثانية ، ومسموح فيه بتطبيق المسكات على الرجلين وإعاقتها ، بالاضافة إلى المسكات المسموح بها فى المصارعة اليونانية – الرومانية .

٢/١/٢/٣/٣ مصارعة الجودو Judo wrestling

٢/١/٢/٣/٤ المصارعة الحرة للمحترفين

٢/١/٢/٣/٥ مصارعة السومو Sumo wrestling

٢/١/٢/٣/٦ أى كيدو Aikido

٢/١/٢/٣/٧ الكراتية Karate

٢/١/٢/٣/٨ مصارعة السامبو Sambo wrestling

٢/١/٢/٤ المهارات السبعة الأساسية فى المصارعة :

قام الباحث بدراسة مسحية للمراجع العربية والأجنبية التى أمكن الحصول عليها

وتوصل الباحث إلى أن هناك إتفاق بين كل من مسعد محمود (١٩٨٨م) (٣٩ : ٨-٩) ، ومارك ميسنيك وبارى ديفز **Mark Mysnyk & Barry Davis** (١٩٩٤)(٥٠ :١-٤) و وليم مارتيل **William Martell** (١٩٩٣م)(٥٣ : ٢١) و**Coaching American** (١٩٩٢ م) (٤٠ : ٥٢) ومارك ميسنيك **Mark Mysnyk** (١٩٨٢ م) (٥١ : ١٧) ودينيس جونسون (١٩٩١ م) **Dennis Johnson** (٤٤ : ١) علـى تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع رئيسية أصبحت بمثابة القواعد الأساسية لتعليم تكنيكات المصارعة المختلفة ، وتم تقسيم المهارات على النحو التالى :-

٢/١/٢/٤/١ وضع الجسم Posture

٢/١/٢/٤/٢ تحركات المصارع Motion

٢/١/٢/٤/٣ تغيير مستوى أو اطوال الجسم Changing levels

٢/١/٢/٤/٤ الغطس أو الأختراق Penetration

٢/١/٢/٤/٥ الدفع لأعلى Lifting

٢/١/٢/٤/٦ الخطو خلفاً Back - step

٢/١/٢/٤/٧ التقوس خلفاً Back - arch

٢/١/٢/٤/١ وضع الجسم : Posture

ويقصد بمهارة وضع الجسم ، أن يأخذ المصارع وضع الإستعداد الصحيح فى بداية الصراع وأثناء تنفيذ الحركات المختلفة سواء الهجومية منها أو الدفاعية .

٢/١/٢/٤/٢ تحركات المصارع : Motion

يقصد بهذه المهارة أداء التحركات للأمام أو للخلف أو للجانبين أو التحرك فى دائرة بهدف الإقتراب من المنافس أو الابتعاد عنه تمهيداً لأداء الحركات الهجومية أو الدفاعية .

٢/١/٢/٤/٣ تغيير مستوى أو اطوال الجسم : Changing levels

تعنى هذه المهارة تغيير مستويات أو أطوال الجسم طبقاً لظروف الصراع

وخصائص المنافس ، ويتم تغيير مستويات أو أطوال الجسم بثنى الركبتين أو مدهما لخفض أو رفع المقعدة بهدف بدء وتنفيذ الحركات الهجومية أو الدفاعية .

٢/١/٢/٤/٤ الغطس أو الأختراق Penetration

يقصد بمهارة الغطس أو الأختراق على جانب المنافس لاختراق دفاعه وتكملة الحركات خلال المدى المناسب .

٢/١/٢/٤/٥ الرفع لأعلى Lifting

ويقصد بهذه المهارة رفع المنافس لأعلى بعيداً عن سطح البساط لكى يفقد قاعدة ارتكازه ، واتزانه ، وقدرته على الدفاع والهجوم المضاد .

٢/١/٢/٤/٦ الخطو خلفاً Back - step

وتعنى هذه المهاره ، إستخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز ودوران والخطو بالرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية ، بحيث يصبح الظهر مواجهاً لصدر المنافس .

٢/١/٢/٤/٧ التقوس خلفاً Back - arch

تستخدم هذه المهارة لإنهاء بعض الحركات الهجومية أو الدفاعية ، وفيها يتم التقوس للاتجاه الخلفى على شكل كوبرى لرمى المنافس مواجهاً البساط بظهره . (٣٨ : ٣١ -٣٨) ويذكر والتر غاين (١٩٨٦ م) أنه يمكن التمييز فى المصارعة بين مجموعات من الحركات والمسكات ذات الواجبات الحركية المتشابهه وذات تركيب حركى متشابه ومن أهم هذه المجموعات :

- **حركات اللف :**

هى عباره عن مجموعة من الحركات المستخدمة فى الصراع على الأرض بغرض الهجوم من قبل المصارع الأعلى أو بغرض الهجوم المعاكس من قبل المصارع الأسفل وتستخدم حركات اللف لتحويل الخصم إلى وضع الكوبرى أو إلى وضع الانبطاح دون رفعه عن البساط تماماً .

- **حركات التقلب أو الاعتلاء :**

وهى عبارة عن حركات يستخدمها المصارع الأسفل فى وضع الصراع السفلى لتحويل المصارع الأعلى إلى الوضع الأسفل (إعتلاء المهاجم) بحيث يحصل على نقطة واحدة ، إضافة إلى خلق الظروف الملائمة للقيام بالهجوم .

- **حركات الإتزان (الاجلاس) :**

وهى حركات يستخدمها المصارع لتغيير وضع الصراع من وضع الصراع وقوفاً إلى وضع الصراع أرضاً أو لوضع الانبطاح على البساط أو لوضع الكوبرى أو الاستلقاء (أى طرح المنافس على البساط وتعريض ظهره للبساط) دون رفعه عن البساط .

- **حركات الرمى :**

تستخدم حركات الرمى فى الصراع على الأرض أو الصراع وقوفاً على السواء حيث يرفع الخصم عن البساط تماماً لينزل إلى وضع الجلوس أو الانبطاح أو الكوبرى أو تعريض الكتفين للبساط (الاستلقاء) . (٣٩ : ٨ -٩)

٢/١/٢/٥ إخلال التوازن والرمى Off - balance and throwing

بالرغم من أن المصارع يجب أن يجتهد دائماً للحصول على وضع ثابت للدفاع ، فيجب عليه أن يفعل العكس لكى يطرح منافسه ولكى يتم هذا لابد أن تحدث واحدة من ٣ أشياء :-

١ - يجب أن يضع منافسك نفسه فى وضع اللاتوازن .

٢ - يجب أن تحرك منافسك لوضع اللاتوازن .

٣ - يجب أن تحكم السيطرة على وضع جسم منافسك بحيث يتبع مسار جسمه الحركى حركة جسمك أينما يسير .

عندما تسيطر على جسم منافسك سوف يقوم المنافس بضبط أو استعادة توازنه ضد هذه السيطرة فى تلك اللحظه يجب أن تغير من مركز ثقل جسمك لاخلال توازن المنافس لتأخذه معك فى وضع اللاتوازن تلك هى الفرصة المناسبة لتنفيذ الحركة

وطرح المنافس ، ويجب أن تضع فى الاعتبار السيطرة الكاملة على جسم المنافس فـى الوضع النهائى للحركة بعد طرحه على البساط . (٥٣ : ٦٠)

٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم Attack areas

كمـا أختـبرت طـرق متنوعـة للسيطرة والتحـرك واللاتـوازن ورمـى أو اطاحـة المنافس على البساط ، تصبح واضحة تماماً أنه من الضرورى السـيطرة علـى منـاطق خاصة بجسم المنافس (بواسطة التحركـات التـى يقـوم بهـا المصـارع للحصـول علـى وضع متقدم) والكفاح (الصراع) لأنسب وضع للفخذ والرجلين والذراعين والرأس .

١/٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم الخمسة الأولية فى المصارعة الرومانية اليونانية

The five primaryattack areas

مناطق الهجوم الخمسة الأولية كما هى موضحة بشكل (١) هى كالأتى :-

أ – هى المنطقة بين قدمى المنافس وأسفل مركز ثقله مباشرة .

ب ، ج – المنطقتين أسفل الكتفين الأيسر والأيمن تقريباً (الإبطين) .

د – هى مركز المنافس (منطقة الوسط) .

هـ – رأس المنافس .

للسيطرة على منطقتين أو أكثر مـن منـاطق الصـراع الخمسـة الأوليـة سـوف تؤدى المهارة بنجاح إذا نفذت فى الوقت الصحيح . (٥٣ : ٧)



شكل (١)

مناطق الهجوم الخمسة الأولية

٢/٦/٢/١/٢ مناطق الهجوم الثانوية فى المصارعة الرومانية اليونانية

Secondary attack areas

فى الغالب تستطيع السيطرة على منطقة من مناطق الصراع الأولية بالسيطرة على منطقة من مناطق الصراع الثانويـة حيث أن السيطرة على مناطق الصراع الأولية تسمح للمصارع بإحرازه وحفاظه على الوضع الذى يحكم له السيادة ، والسيطرة على مناطق الصراع الثانوية تجعل من الممكن السيطرة على المنافس وقهره دون اللجوء للإلتحام بالمواجهه . والسيطرة على كلا مناطق الصراع الأولية والثانوية تتيح الفرص المناسبة للهجوم بشكل مأمون ، فإذا سيطر المصارع على رأس ويدى الخصم سوف يكون المصارع قادراً على تحريك خصمه وإحرازه على وضع متقدم ومناسب للقدم وكذلك الوضع المناسب لجسمه ، ومناطق الصراع الخمسة الثانوية كما فى شكل (٢) كما يلى :-

و ← الحوض

ز ← الرسغ

ح ← المرفق

خ ← الكتف

ى ← الرقبة (٥٢ : ٩)



شكل (٢)

مناطق الهجوم الثانوية

٣/١/٢ التحليل التشريحى للعضلات العاملة فى التمرينات المستخدمة فى البرنامج :

قام الباحث بدراسة تحليلية لتحديد مجموعة العضلات العاملة فى التمرينات المستخدمة فى البرنامج وتم تقسيمها وفقاً لما يلى :

١/٣/١/٢ عضلات منطقة أعلى الجسم .

٢/٣/١/٢ عضلات منطقة البطن والجانبين .

٣/٣/١/٢/ عضلات منطقة الظهر العليا .

٤/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر السفلى .

٥/٣/١/٢ عضلات الجزء العلوى من الرجل من الأمام .

٦/٣/١/٢ عضلات الجزء العلوى من الرجل من الخلف .

٧/٣/١/٢ عضلات الساق الأمامية .

٨/٣/١/٢ عضلات الساق الخلفية . (٤٧ : ١١٨ ، ١٢٦ ، ١٣٤ ، ١٣٨)

٢/١/٣/١ عضلات منطقة أعلى الجسم :

يوضح الجدول (١) ، الشكل (٣) اسماء عضلات منطقة أعلى الجسم ووظيفتها .

جدول (١)

عضلات منطقة أعلى الجسم ووظيفتها

م	إسم العضلة	The name of muscle	الوظيفة
١-	شبه المنحرفة العلوية	Upper Trapezius .m	ترفع الكتفين
٢-	العضلة الدالية الأمامية	Anterior Deltoid .m	ترفع الذراع للأمام ولأعلى وتقاطع الصدر
٣-	العضلة الصدرية	Pectorals.m	تسحب الذراع للجانب وتقاطع أمام الصدر
٤-	العضلة المسننة الأمامية	Serratus Anterior .m	تسحب لوح الكتف لأسفل وللأمام
٥-	العضلة القصية الترقوية	Sterno-Mastoid .m	تسحب الرأس للأمام وتدوير الرأس للجانبين
٦-	العضلة ذات الرأسين العضدية	Biceps .m	تثنى مفصل المرفق

شكل (٣)

عضلات الجزء العلوى الأمامى للجسم

٢/٣/١/٢ عضلات منطقة البطن والجانبين

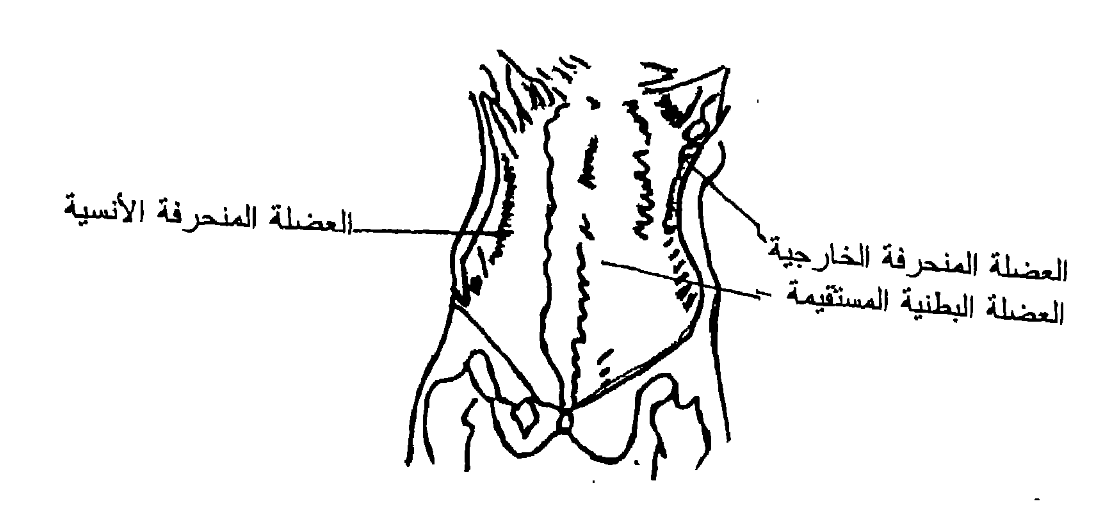
يوضح الجدول (٢) الشكل رقم (٤) اسماء عضلات منطقة البطن والجانبين ووظيفتهما

جدول (٢)

عضلات منطقة البطن والجانبين ووظيفتها

Abdominal - Sides Areas

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة البطنية المستقيمة	Rectus Abdominis .m	تسحب الجذع للأمام
٢-	العضلة المنحرفة الوحشية	External Oblique .m	إنثناء الحذع للجانب أو دوران الجذع
٣-	العضلة المنحرفة الانسية	Enternal Oblique .m	تساعد العضلة المنحرفة الخارجية



شكل (٤)

عضلات البطن والجانبين

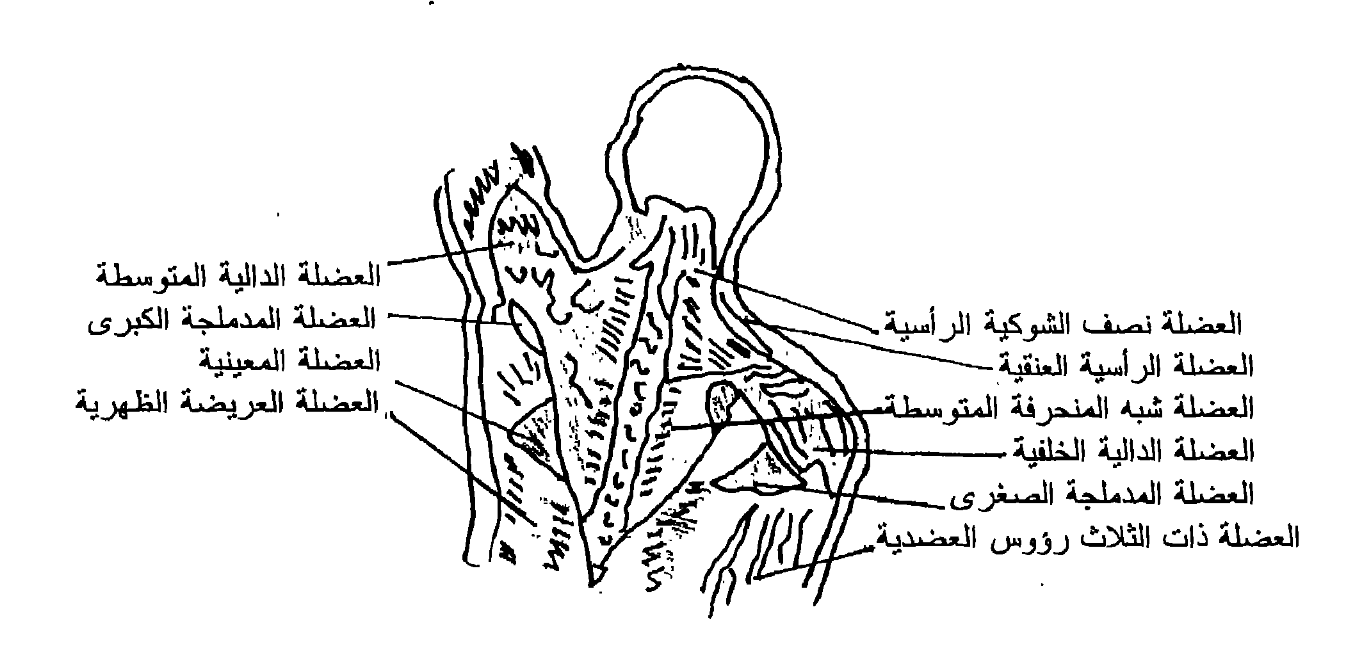
٢/١/٣/٣ عضلات منطقة الظهر العليا

يوضح الجدول (٣) ، الشكل (٥) اسماء عضلات منطقة الظهر العليا ووظيفتها

جدول (٣)

عضلات منطقة الظهر العليا ووظيفتها

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة الدالية المتوسطة	Middle Deltoid m.	ترفع الذراع للجانب
٢-	العضلة المدملجة الكبرى	Teres Major m	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٣-	العضلة المعينية	Rhomboid m	تجذب لوح الكتف لأسفل ولاتجاه العمود الفقرى
٤-	العضلة شبه المنحرفة السفلى	Lower Trapezius m	تجذب لوح الكتف لأسفل ولاتجاه العمود الفقرى
٥-	العضلة العريضة الظهرية	Latissimus Dorsi m.	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٦-	العضلة النصف شوكية الرأسية	Semispinalis Capitis m.	تسحب الرأس للخلف
٧-	العضلة الرأسية العنقية المخططة	Splenius Cervicus m.	تسحب الرأس للخلف
٨-	العضلة شبه المنحرفة المتوسطة	Middle Trapezius m	تسحب لوح الكتف لأسفل ولاتجاه العمود الفقرى
٩-	العضلة الدالية الخلفية	Posterior Deltoid m.	تسحب الذراع لأسفل وللخلف
١٠-	العضلة المدملجة الصغرى	Teres M	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
١١-	العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية	Triceps .m	تفرد الذراع
١٢-	اللفافة دون الناتيء الشوكى	Infraspinatus	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف



شكل (٥)

عضلات منطقة الظهر العليا

٤/٣/١/٢ عضلات منطقة الظهر السفلى

يوضح الجدول (٤) ، الشكل (٦) أسماء عضلات منطقة الظهر السفلى ووظيفتها

جدول (٤)

عضلات منطقة الظهر السفلى ووظيفتها

Lower Back Body Area

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة العريضة الظهرية	Latissimus Dorsi (m)	تسحب لوح الكتف والذراع لأسفل وللخلف
٢-	العضلة شبه المنحرفة	Lower Trapezius (m)	جذب لوح الكتف لأسفل وتجاه العمود الفقرى
٣-	العضلة المنحرفة الخارجية	Ext. Oblique (m)	ثنى الجذع للجانب أو تدوير الجذع
٤-	العضلة الشوكية الناصبة	Erectae Spinale (m	إستقامة الجذع وتساعد فى الانثناءعلىالجانب والدوران



شكل (٦)

عضلات منطقة الظهر السفلى

٢/١/٣/٥ عضلات منطقة الجزء العلوى من الرجل من الأمام

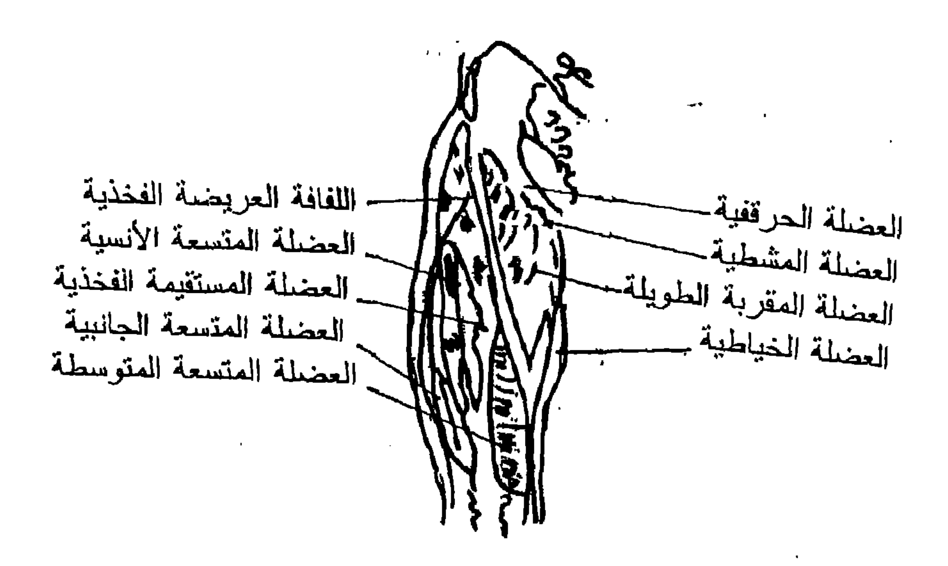
يوضح الجدول (٥) ، الشكل (٧) أسماء عضلات الجزء العلوى من الرجل من الأمام ووظيفتها

جدول (٥)

منظر أمامى لعضلات الجزء العلوى من الرجل ووظيفتها

Anterior Upper Leg

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	اللفافة العريضة (الفخذية) (العضلة الموترة)	Tensorfasciae Latae m.	تساعد فى ثنى الفخذ ورفع الرجل للخارج
٢-	العضلة الحرقفية	Iliacus m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٣-	العضلة الحرقفية الكشعية	Iliopsoas m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٤-	العضلة المشطية	Pectineus m.	ترفع أعلى الفخذ تجاه الجسم
٥-	العضلة المقربة الطويلة	Adductor Longus	توجه الرجل تجاه منتصف الجسم
٦-	العضلة المقربة الكبرى	Adductor Magnus	توجه الرجل تجاه منتصف الجسم
٧-	العضلة الخياطية	Sartorius m.	ثنى الفخذ أو الركبة
٨-	العضلة ذات الأربع رؤس الفخذية		
أ -	العضلة المتسعة الأنسية	Vastus intemedius	مد (بسط) الركبة .
ب -	العضلة المستقيمة الفخذية	Rectus Femoris m.	مد الركبة ورفع أعلى الفخذ تجاه مفصل الفخذ.
جـ -	العضلة المتسعة الجانبية الوحشية	Vastus Lateralis	مد الركبة
د -	العضلة المتسعة المتوسطة	Vastus Meddialis m.	مد الركبة



شكل (٧)

منظر أمامى للجزء العلوى من الرجل

٦/٣/١/٢ عضلات منطقة الجزء العلوى من الرجل من الخلف

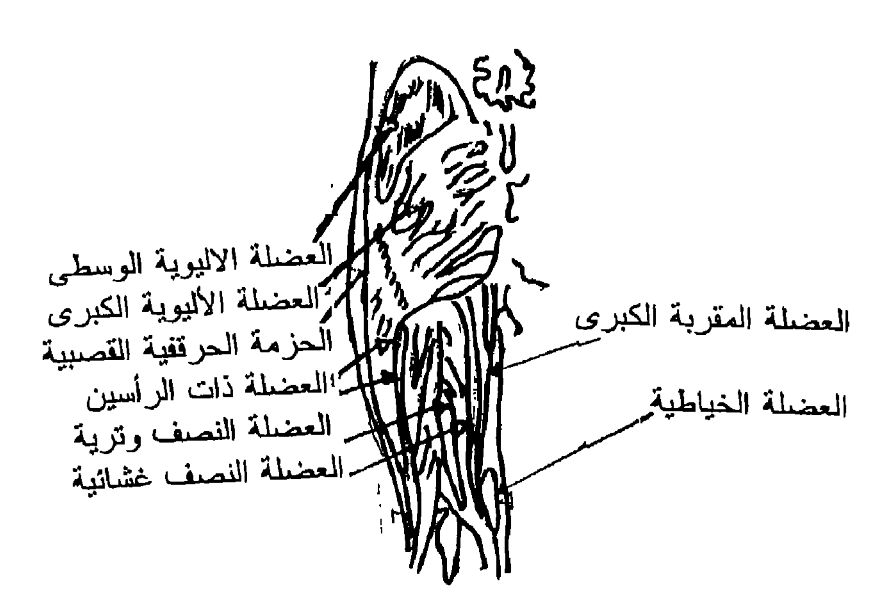
يوضح الجدول (٦) ، الشكل (٨) أسماء عضـلات الجـزء العلـوى مـن الرجـل من الخلف ووظيفتها

جدول (٦)

منظر خلفى لعضلات الجزء العلوى من الرجل ووظيفتها

. Posterior Upper Leg

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة الكفلية (الإليوية) الوسطى	Gluteus medius m.	تحرك الرجل للخارج
٢-	العضلة الكفلية الكبرى	Gluteus Maximus	تفرد مفصل الفخذ
٣-	الحزمة الحرقفية القصبية	Iliatibial Tract m.	
٤-	العضلات الخلفية للفخذ ا- العضلة ذات الرأسين ب- العضلـــة النصـــف وترية ج- العضلـــة النصـــف غشائية	Hamstrings m. Biceps Demoris Semitendinosus m. Semimembranosus m.	تثنى الركبة وتفرد الفخذ
٥-	العضلة المقربة الكبرى	Adductor Magnus m.	تقرب الرجل تجاه منتصف الجسم
٦-	العضلة الخياطية	Sartorius m.	تثنى الفخذ أو تثنى الركبة



شكل (٨)

منظر خلفى للجزء العلوى من الرجل

٧/٣/١/٢ عضلات الساق الأمامية

يوضح الجدول (٧) ، الشكل (٩) أسماء عضلات الساق الأمامية ووظيفتها .

جدول (٧)

منظر أمامى لعضلات الساق ووظيفتها

Anterior Lower Leg

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة التوأمية	Gastro cnemius m.	تثنى الركبة وترفع الجسم على أصابع القدم
٢-	العضلة الأخمصية	Soleus m.	ترفع الجسم على اصابع القدم
٣-	العضلة الطويلة باسطة الابهام	Extensor hollucis lonus m.	تبسط الإصبع الأكبر (الابهام) وتساعد فى رفع القدم تجاه قصبة الرجل
٤-	العضلة الشظيية الطويلة	Peroneus longus m.	تساعد فى ثنى القدم للحافة الانسية
٥-	العضلة الظنبوبية (القصبية)الأمامية	Anterior tibialism	ترفع أصابع القدم تجاه القصبة وتساعد فى رفع الحافة الانسية والوحشية للقدم لأعلى

شكل (٩)

منظر أمامى لعضلات الساق

٨/٣/١/٢ عضلات الساق الخلفية

يوضح الجدول (٨) ، الشكل (١٠) اسماء عضلات الساق الخلفية ووظيفتها .

جدول (٨)

منظر خلفى لعضلات الساق ووظيفتها

Posterior Lower leg

م	إسم العضلة	The Name Of Muscle	الوظيفة
١-	العضلة التوأمية	Gastrocnemius m.	تثنى الركبة وترفع الجسم على أصابع القدم
٢-	العضلة الشظية الطويلة	Peroneuslongus m.	تساعد فى ثنى القدم للحافة الأنسية
٣-	العضلة الطويلة قابضة الأصابع	Flexordigitonum longus m.	مختصة بقبض الأصابع الأربع الصغيرة والجهه الوحشية للقدم
٤-	العضلة القصبية الخلفية	Posterior Tibialis m.	مختصة بثنى القدم والجهه الوحشية للقدم
٥-	العضلة الطويلة قابضة الابهام	Flexorhollucis longus m.	مختصة بقبض الأصبع الأكبر (الأبهام) والجهه الوحشية للقدم

شكل (١٠)

منظر خلفى لعضلات الساق

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ دراسات تناولت المقاييس المورفولوجية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية لتحديد الدراسات التى إهتمت بدراسة المقاييس المروفولوجية فى مجال المصارعة ، والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (٩) .

٢/٢/٢ دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة .

من خلال الدراسة المسحية التى قام بها الباحث لتحديد الدراسات التى إهتمت بدراسة عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها ، وتم عرضها فى الجدول (١٠) .

٣/٢/٢ دراسات تناولت النواحى النفسية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بدراسة مسحية لتحديد الدراسات التى تناولت النواحى النفسية فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (١١) .

٤/٢/٢ دراسات تناولت برامج التدريب فى مجال المصارعة .

من خلال الدراسة المسحية التى قام بها الباحث لتحديد الدراسات التى إهتمت ببرامج التدريب فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها تم عرضها فى الجدول (١٢) .

٥/٢/٢ دراسات الأجنبية فى مجال المصارعة .

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات الأجنبية التى أجريت فى مجال المصارعة والتى أمكنه الحصول عليها وتم عرضها فى الجدول (١٣) .

جدول (٩)

دراسات تناولت المقاييس المورفولوجية فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/١/١	إبراهيم جزر رسالة ماجستير ١٩٩٠ (١)	القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت ١٢ سنة	- تحديد بطارية القياسات الجسمية للمصارعين تحت ١٢ سنة كمؤشر إختيار البراعم	إستخدم الباحث المنهج المسحى	بلغت عينة البحث ١١٠ مصارع من براعم المصارعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	- تم التوصل الى تحديد مجموعة القياسات الجسمية والصفات البدنية والتى تمثل العوامل المستخلصة كأطار لبطارية مستخلصة من التحليل العاملى على عينة البحث
٢/٢/١/٢	محمد العيشى رسالة دكتوراه ١٩٩١ م (٢٧)	تقويم أوزان المصارعة فى ضوء النمط الجسمانى واللياقة البدنية	- تحديد الأنماط الجسمية للمصارعين الكبار فى الأوزان المختلفة . - تحديد مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الكبار فى الأوزان المختلفة .	استخدم الباحث المنهج المسحى	اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (٨١) مصارعا للمصارعة اليونانية و (٨٢) مصارعا للمصارعة الحرة للهواة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	- توجد علاقة بين مكونات النمط الجسمانى وبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين . - يوجد ارتباط دال طردى بين مكون السمنة ومكون العضلية.

جدول (١٠)

دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنون البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١/٢/٢/٢	على ريحان رسالة ماجستير ١٩٨٧م (٢١)	وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار	وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة – التحمل العضلى – المرونة) لمصارعين فوق ١٩ سنة . – عمل مقارنات بين فئات الأوزان (الحقيقية – المتوسطة – الثقيلة) (عناصر اللياقة البدنية).	استخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى .	اشتملت عينة البحث على ١١٠ مصارع من المصارعين الكبار والذين تتراوح أعمارهم من ١٩ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	– تم وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة – التحمل العضلى – المرونة) للمصارعين الكبار فوق ١٩ سنة .
٢/٢/٢/٢	السيد عيسى رسالة ماجستير ١٩٨٧م (٦)	دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة – التحمل – المرونة) لمصارعى البراعم تحت ١٤ ، ١٦ سنة	– وضع مستويات معيارية لمصارعى المرحلتين ١٤ ، ١٦ سنة لعناصر اللياقة البدنية	استخدم الباحث المنهج المسحى	اشتملت عينة البحث على ٢٠٠ مصارع منهم ١٠٠ مصارع يمثلون المرحلة السنية ١٤ سنة وعدد ١٠٠ مصارع يمثلون المرحلة السنية ١٦ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	– أسفرت النتائج عن وضع مستويات معيارية للمرحلتين السنيتين ١٤ ، ١٦ سنة لعناصر (القوة – التحمل – المرونة) .

جدول (١١)

دراسات تناولت النواحي النفسية فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٣/١	علاء قناوى رسالة ماجستير ١٩٩٨م (٢٣)	الدوافع المرتبطة بممارسة المصارعة لدى الناشئين والكبار	- التعرف على دوافع المصارعين الناشئين والكبار فى المصارعة . - التعرف على الفروق بين دوافع الناشئين والكبار فى رياضة المصارعة .	استخدم الباحث المنهج المسحى	بلغت عينة البحث ٥١١ مصارعا بواقع ٢٨١ مصارع ناشئ و٢٣٠ مصارع كبير .	- أظهرت النتائج وجود فروق بين المصارعين الناشئين والكبار فى بعدى التحصيل والمكانة ، الإثارة والتحدى .
٢/٢/٣/٢	بسلامة عبد الكريم رسالة ماجستير ١٩٩٠م (١٦)	توزيع الإنتباه لدى المصارعين الناشئين وعلاقته بنتائج المباريات	- التعرف على مظاهر توزيع الإنتباه لدى المصارعين الناشئين الفائزين والمهزومين .	استخدم الباحث النتهج الوصفى .	اشتملت عينة البحث على ٥٩ مصارعا ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	- توجد فروق دالة احصائيا فى ظاهرة توزيع الإنتباه بين المصارعين الناشئين والمهزومين لصالح الفائزين .
٢/٢/٣/٣	عمرو مصطفى رسالة ماجستير ١٩٩١م (٢٢)	تأثير الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبى المصارعة	- التعرف على تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة الناتج عن التصارع على مستوى مظاهر الإنتباه لدى المصارعين الفائزين والمهزومين .	استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى بطريقة التجربة القبلية البعدية .	اشتملت العينة على (٧٨) مصارعا من مصارعى الدرجة الأولى تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث اختير الفائزين من المركز الأول - السادس وعددهم ٥٨ مصارعا والمهزومين فى الأدوار التمهيدية وعددهم (٢٠)	- لا يؤثر الحمل البدنى المرتفع الشدة على مظاهر الإنتباه لدى المصارعين الفائزين . - يؤثر الحمل البدنى المرتفع الناتج عن التصارع سلبيا على مستوى مظاهر الإنتباه على المصارعين المهزومين .

جدول (١٢)

دراسات تناولت برامج التدريب فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٤/١	محمد الأشرم رسالة ماجستير ١٩٨٦م (٢٨)	أثر تطوير القوة على أداء حركة السنتير الأمامى	– التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتير الأمامى)–	استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى القبلى البعدى لمجموعتين (ضابطة ، تجريبية)	اشتملت العينة على (١٢) مصارعا تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين قوام كل منهما ٦ مصارعين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	– زيادة القوة المميزة بالسرعه بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية . – أظهر البرنامج تحسن ملموس فى الأداء المهارى لحركة الرمية الخلفية بالمواجهة .–
٢/٢/٤/٢	أشرف محمد رسالة ماجستير ١٩٩٢م (٤)	تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين .	إعداد برنامج للألعاب الغرضية والتعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين .	استخدم اللاعب المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين احداهما ضابطة والأخرى تجريبية .	اشتملت عينة البحث على ٦٠ مصارع ناشئ فى المرحلة السنية ٩ – ١٢ سنة .	توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى .

جدول (١٣)

دراسات أجنبية فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٥/١	فرنك Frank ويوست Burke وبورك Yost (٤٤)	تأثيرات موسم التدريب للمصارعة على التكوين الجسمى لمصارعى المدارس اثانوية	- تحديد تأثيرات الموسم التدريبى للمصارعة على التكوين الجسمى لمصارعى المدارس الثانوية .	استخدم المنهج المسحى	اشتملت العينة على (١٢) مصارعا وعينة أخرى قوامها (١٢) فردا من غير المصارعين .	- عدم وجود فروق معنوية بين متغيرات البحث . - عدم وجود فروق دالة معنويا فى وزن الجسم وأوزان الجسم بدون دهون .
٢/٢/٥/٢	كاتش Katch وميشيل Michael (٤٨)	التكوين الجسمى لمصارعى المدارس الثانوية .	- تحديد التكوين الجسمى لمصارعى المدارس الثانوية من ١٥ - ١٨ سنة .	استخدم الباحثان المنهج المسحى .	اشتملت العينة على ٩٤ مصارعا من مصارعى المدارس الثانوية .	- زيادة فى نسبة الدهون للجسم بنسبة ٢٥٪ وزيادة سمك الخلايا الجلدية بنسبة ٣٧٪ فى منطقة اللوح - هناك ارتباط بين الوزن والنسبة المئوية للدهن قدره ٨٦و٠

تابع جدول (١٣)

دراسات أجنبية فى مجال المصارعة

مسلسل	إسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣/٥/٢/٢	سينينج SINNING وويلينسكى WILENSKY ومايرز MAYERS (٢٤)	" تغيرات التكوين الجسمى وتقدير الوزن للمصارعين بعد انتهاء الموسم الرياضى "	- بحث تغيرات تكوين الجسم التى تحدث لدى المصارعين وغير المصارعين بعد انتهاء الموسم الرياضى .	استخدم الباحثون المنهج الوصفى	أجريت الدراسة على ١٣ مصارعا و١٠ من غير المصارعين .	- وجود نقص دال فى قياس كثافة الجسم مقابل زيادة دالة فى كل من قياس الوزن وقياس السمنة النسبية والمطلقة عقب الموسم الرياضى.
٤/٥/٢/٢	جاهابارزكوفا JAHAPARIZKOVA (٢٤)	تكوين وبناء الجسم للأبطال الرياضيين وعلاقتهما باللياقة والأداء الرياضى .	- تحديد خصائص بناء وتكوين الجسم لدى مجموعة من المصارعين ذوى المستوى العالى .	استخدم الباحث المنهج الوصفى .	أجريت الدراسة على عينة قوامها ٩ مصارعين من الفريق القومى التشيكوسلوفاكى و١٠ أشخاص من غير المدربين .	- أظهرت النتائج الخاصة بالمصارعين عن وجود اتساق بين تقديرات الإنخفاض النسبى للوزن وارتفاع النسبة المئوية (كتلة نحافة الجسم) كما تبين ارتفاع تقدير الوزن النسبى للاعب المصارعة .

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن إستخلاص ما يلى :

- الدراسات التى اجريت فى مجال المصارعة اجريت على عينة من المصارعين تحت ١٢ سنه وحتى فوق ١٩ سنه .
- الدراسات التى تناولت المقاييس المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية والنواحى النفسية إستخدمت المنهج المسحى فيما عدا دراسة عمرو مصطفى التى استخدمت المنهج التجريبى ، كما استخدم المنهج التجريبى فى الدراسات التى تناولت برامج التدريب .
- أختيرت العينة فى جميع الدراسات بالطريقة العمدية .

ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة استفاد الباحث بما يلى :-

- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث سواء فى النواحى الفنية أو الادارية .
- إختيار المنهج واسلوب إختيار العينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث
- كيفية اجراء القياسات التى تساعد فى جمع البيانات .
- كيفية إستخدام القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها .

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ إختيار المساعدين

٣/٤ وسائل جمع البيانات

٣/٥ إستطلاع رأى الخبراء

٣/٦ المعاملات العلمية لإختبار الإتزان الديناميكى

٣/٧ الدراسة الإستطلاعية

٣/٨ التجربة الأساسية

٣/٩ المعالجة الإحصائية

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته وطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبى بمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

٣ /٢ عينة البحث :

١/٢/٣ إختيار عينة البحث :

تم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى المصارعة المبتدئين الذين يمارسون المصارعة لمدة شهرين فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنه بمركز شباب بورفؤاد وذلك للأسباب التالية :-

- توفر المساعدين .
- توافر الأجهزة والأدوات الخاصةبرياضة المصارعة بمركز شباب بورفؤاد.
- إبداء إدارة مركز شباب بورفؤاد استعدادها لتسهيل أى عقبات تعوق إجراء البحث واستعدادها وتعاونها الكامل .
- انتظام اللاعبين فى التدريب بالمركز .
- قرب مركز شباب بورفؤاد من مكان إقامة الباحث .

٢/٢/٣ حجم العينة :

بلغ حجم العينة (٣٨) لاعباً منهم (١٨) لاعباً للدراسات الأستطلاعية و (٢٠) لاعباً للدراسات الأساسية تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين .

٣/٢/٣ تكافؤ وتجانس أفراد مجموعتى البحث .

جدول (١٤)

إعتدال منحنى التوزيع التكرارى لكل من أفراد مجموعتى البحث فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - الإتزان الديناميكى - التحمل العضلى للبطن - التحمل العضلى العام - التحمل العضلى للذراعين - مرونة العمود الفقرى - مرونة الكتفين - القوة المميزة بالسرعة والرشاقة) .

م	متغيرات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		الوسط	الوسيط	معامل الألتواء	الوسط	الوسيط	معامل الألتواء
١-	السن	١٢,٢٥	١٢,٠٠	٢,٨٨	١٢,١٠	١٢,٠٠	١,٤٣
٢-	الطول	١٤٠,٨٠	١٤١,٥٠	-٠,٢٩	١٣٩,١٠	١٣٩,٠٠	٠,٠٤
٣-	الوزن	٣٤,٩٠	٣٦,٠٠	-٠,٣٩	٣٥,٥٠	٣٤,٥٠	٠,٣٥
٤-	الإتزان الديناميكى	١٣,٣٠	١٢,٢٣	٠,٩٩	١٣,٧٠	١٢,٨٧	٠,٧٤
٥-	التحمل العضلى للبطن	٣٦,٤٠	٣٧,٣٥	-٠,٨٥	٣٦,٠٠	٣٧,١١	-٠,٧٩
٦-	التحمل العضلى العام	٢٩,٩٠	٢٨,٢٤	١,٤٧	٢٩,٨٠	٢٧,٣١	١,٤٠
٧-	التحمل العضلىللذراعين	١٧,٢٠	١٨,٣٣	-١,٥٨	١٦,٥٠	١٧,١٣	-٠,٦٨
٨-	مرونة العمود الفقرى	٢٨,٣٠	٢٧,٢٥	٠,٤٠	٢٣,١٠	٢٣,٤٤	-٠,٢١
٩-	مرونة الكتفين	٥١,١٢	٥٢,٦٤	-٠,٣١	٥٨,٥٧	٥٥,٧٨	٠,٩١
١٠-	القوة المميزة بالسرعة	١٤٩,٩٠	١٤٨,٨٠	٠,٣٠	١٤٨,١٠	١٤٨,٨٢	-٠,١٧
١١-	الرشاقة	٥,١٠	٥,١٢	-٠,١١	٥,٥٠	٦,٠٠	-١,٧٦

يلاحظ من جدول (١٤) أن معامل الإلتواء لكل من أفراد المجموعة الضابطة إنحصر بين (-١,٥٨ ، ٢,٨٨) ، وأفراد المجموعة التجريبية بين (-١,٧٦ ، ١,٤٣) وهى أقل من (± ٣) ويشير ذلك إلى إعتدالية منحنى التوزيع التكرارى لكل من أفراد مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات

قام الباحث باجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد مجموعتى البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبى فى المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن - الإتزان الديناميكى - التحمل العضلى - المرونة - القوة المميزه بالسرعة - الرشاقة) .

حيث تم حساب العمر الزمنى لأفراد عينة البحث لأقرب شهر ، كما تم قياس الطول لأقرب سم ، والوزن لأقرب كيلو جرام أما بالنسـبة للمسـتوى المهـارى فـى المصارعـة فإعتبره البـاحث صفر لأن جميع أفراد عينة البحث مبتدئين .

جدول (١٥)

تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث

م	متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ف	قيمة ت
		س١	± ع١	س٢	± ع٢			
١-	السن شهر	١٢,٢٥	٠,٢٦	١٢,١٠	٠,٢١	٠,١٥	١,٧٥	١,٣٦
٢-	الطول سم	١٤٠,٨	٧,٢٧	١٣٩,١	٧,٧٢	١,٧٠	١,١٣	٠,٤٨
٣-	الوزن سم	٣٤,٩	٨,٤١	٣٥,٥	٨,٥١	٠,٦٠-	١,٠٢	٠,١٥٠
٤-	الإتزان الديناميكى ث	١٣,٣	٣,٢٣	١٣,٧	٣,٣٧	٠,٤٠-	١,٠٩	٠,٢٦
٥-	التحمل العضلى للبطن عدة	٣٦,٤	٣,٣٧	٣٦	٤,٢٢	٠,٤٠	١,٥٧	٠,٢٢
٦-	التحمل العضلىالعام عدة	٢٩,٩	٣,٣٨	٢٩,٨	٥,٣٣	٠,١٠	٢,٤٩	٠,٠٥
٧-	التحمل العضلىللذراعين عدة	١٧,٢	٢,١٥	١٦,٥	٢,٨	٠,٧٠	١,٧	٠,٥٩
٨-	مرونة العمود الفقرى سم	٢٨,٣	٧,٨٩	٢٦,٣	٤,٧٩	٢	٢,٧١	٠,٦٥
٩-	مرونة الكتفين سم	٥١,١٢	١٤,٦٤	٦٢,٧٥	٩,٢١	١١,٦٣-	٢,٥٣	٢,٠٢
١٠-	القوة المميزة بالسرعة سم	١٤٩,٩	١١,٠١	١٤٨,١	١٢,٦٩	١,٨٠	١,٣٣	٠,٣٢
١١-	الرشاقـــــة عدة	٥,١٠	٠,٥٧	٥,٥	٠,٨٥	٠,٤٠-	٢,٢٥	١,١٨

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٩٧

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ف) المحسوبه غير داله إحصائياً بالنسبه لكل من السن ، الطول ، الوزن ، الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى للبطـن ، التحمـل العضلـى العـام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة العمود الفقرى والكتفين ، القوة المميزه بالسرعة والرشاقه لكل من أفراد المجموعتين التجريبيه والضابطه ويعنى ذلك تجانس أفراد المجموعتين بالإضافه إلى أن

قيمة ت المحسوبه غير دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بالنسبه لكل من المتغيرات قيد البحث السابقه ، ويعنى ذلك تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث .

٣/٣ إختيار المساعدين :

إختار الباحث المساعدين من خريجى كلية التربية الرياضية وبلغ عددهم (٥) مساعدين منهم (٣) مدرسين مساعدين وعدد (٢) مدربين ، حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وأهدافه وطريقة القياس والتسجيل لكل إختبار .

٤/٣ وسائل جمع البيانات :

١/٤/٣ البرنامج التدريبى المقترح :

١/١/٤/٣ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبى المقترح إلى تنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين من ١٢ - ١٤ سنه ومعرفة مدى تاثيره على تحسين عناصر (صفات) الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى .

٢/١/٤/٣ أسس وضع البرنامج :

عند وضع البرنامج التدريبى المقترح تم مراعاة الأسس التالية :.

١/٢/١/٤/٣ مراعاة الهدف من البرنامج .

٢/٢/١/٤/٣ ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدنى والنفسى والفسيولوجى للمرحله السنيه من ١٢ - ١٤ سنة مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث .

٣/٢/١/٤/٣ توفير الإمكانات والأدوات المستخدمة فى البرنامج .

٤/٢/١/٤/٣ مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .

٥/٢/١/٤/٣ مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.

٦/٢/١/٤/٣ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة .

٣/٤/١/٢/٧ مراعاة أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية الواحدة كافيه لوصول أفراد عينة البحث للحاله الطبيعية .

٣/٤/١/٢/٨ مراعاة التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل .

٣/٤/١/٣ محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج التدريبى مجموعة من التمرينات لتنمية الإتزان الديناميكى من خلال الإعداد البدنى العام والخاص بالنسبة للمجموعة التجريبية أما أفراد المجموعة الضابطة فقد إحتوى البرنامج التدريبى على نفس تمرينات الإعداد البدنى العام والخاص بدون تمرينات تنمية الإتزان الديناميكى بالإضافة إلى بعض المهارات الحركية والهجومية والدفاعية التى تتضمنها رياضة المصارعة وبعض النواحى الخططية بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣/٤/١/٤ خطوات وضع البرنامج التدريبى :.

٣/٤/١/٤/١ قام الباحث بمسح مرجعى لبعض المراجع العلمية المتخصصه فى رياضة المصارعه والتى أمكنه الحصول عليها بالإضافه إلى الدراسات العلميه السابقة وذلك لتحديد الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبى رياضة المصارعة وقد أسفرت هذه الدراسة عن العناصر الموضحة بمرفق (١)

٣/٤/١/٤/٢ تم وضع تمرينات لتنمية الإتزان الديناميكى وللاعداد البدنى العام والخاص التى تضمنها البرنامج التدريبى . مرفق (٢)

٣/٤/١/٤/٣ وضع الباحث التمرينات والمهارات الحركيه التى تضمنها البرنامج التدريبى مع مراعاة أسس وضع البرنامج . مرفق (٢)

٣/٤/١/٤/٤ حدد الباحث النواحى الخططية التى تضمنها البرنامج التدريبى . مرفق (٢)

٣/٤/١/٤/٥ حدد الباحث الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع أربعة وحدات تدريبية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تم تدريب المجموعة التجريبية الساعه الواحدة ظهرا ثم تليها المجموعة الضابطة مع مراعاة تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين كل أسبوع ومراعاة عدم إتصال المجموعتين ببعضهم .

٣/٤/١/٤/٦ تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل :

٣/٤/١/٤/٦/١ المرحلة الأولى ومدتها ٣ أسابيع وهدفها الإعداد العام .

٣/٤/١/٤/٦/٢ المرحلة الثانية ومدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد المهارى .

٣/٤/١/٤/٦/٣ المرحلة الثالثة ومدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد للمباريات . (١٠ : ٢٢٣)

٣/٤/١/٤/٦/١ المرحلة الأولى من البرنامج (الإعداد العام)

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية الصفات البدنيه العامه الإتزان ، المرونه ، التحمل العضلى ، القوة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) وأعطيت فيها تمرينات عامة لمختلف المجموعات العضلية ومنها العضلات التى لا تعمل فى النشاط الرياضى التخصصى بالإضافة إلى تمرينات المهارات الأساسية والألعاب الصغيره والتى تهدف إلى تحسين الأداء المهارى ومدتها ٣ أسابيع .

٣/٤/١/٤/٦/٢ المرحلة الثانية من البرنامج (الإعداد الخاص) :

تهدف هذه المرحلة الى تحسين الصفات البدنية والأداء المهارى بشكل متوازن خلال محتوى برنامج الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى ومدته خمسة أسابيع .

٣/٤/١/٤/٦/٣ المرحلة الثالثة من البرنامج (الإعداد للمباريات) :

تهدف هذه المرحلة الى الوصول باللاعب للآلية والإتقان فى الأداء تحت أية ظروف مختلفة لمتطلبات المباريات ، وكان التركيز فى هذه المرحلة على الإعداد الخططى بالإضافة الى الإعداد المهارى واستغرقت هذه المرحلة أربعة أسابيع .

٣/٤/١/٤/٧ تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بواقع (٩٠ - ١٢٠ ق) وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبى (٥٧٦٠ دقيقة) . مع مراعاة أن زمن الإحماء خارج زمن الوحدة التدريبية .

٣/٤/١/٤/٨ تم توزيع النسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (البدنى ، المهارى ، الخططى) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح وفقاً لآراء الخبراء .

جدول (١٦) شكل (١١) ، مرفق (١)

٣٠٪ اعداد بدنى = ١٧٢٨ دقيقة من زمن التدريب الكلى .

٦٠٪ اعداد مهارى = ٣٤٥٦ دقيقة من زمن التدريب الكلى

١٠٪ إعداد خططى = ٥٧٦ دقيقة من زمن التدريب الكلى

٣/٤/١/٤/٩ تم توزيع الإعداد البدنى للبرنامج كما يلى :-

الإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص كما فى جدول (١٧) وشكل (١٢)

٣/٤/١/٤/١٠ تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهارى والخططى على الأسابيع الأثنى عشر خلال مراحل البرنامج ، كما هو موضح بجدول (١٧)

٣/٤/١/٤/١١ تم توزيع نسبة الإعداد البدنى العام على الصفات البدنية العامة ونسبة الإعداد البدنى الخاص على الصفات البدنية الخاصة شكل (١٢)

٣/٤/١/٤/١٢ تم توزيع زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة على الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج . جدول (١٨)

جدول (١٦)
النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى خلال مراحل الإعداد الثلاثة

مراحل الإعداد	الإعداد البدنى						الإعداد المهارى			الإعداد الخططى		
	المرحلة الأولى عام	المرحلة الأولى خاص	المرحلة الثانية عام	المرحلة الثانية خاص	المرحلة الثالثة عام	المرحلة الثالثة خاص	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
النسبة ٪	٣١,٦٧	٠٠	٧,٥	٣٠	٢,٨٨	١٦,٥	٦٨,٣٣	٦٢,٥	٥٠,٦٢	٠٠	٠٠	٣٠

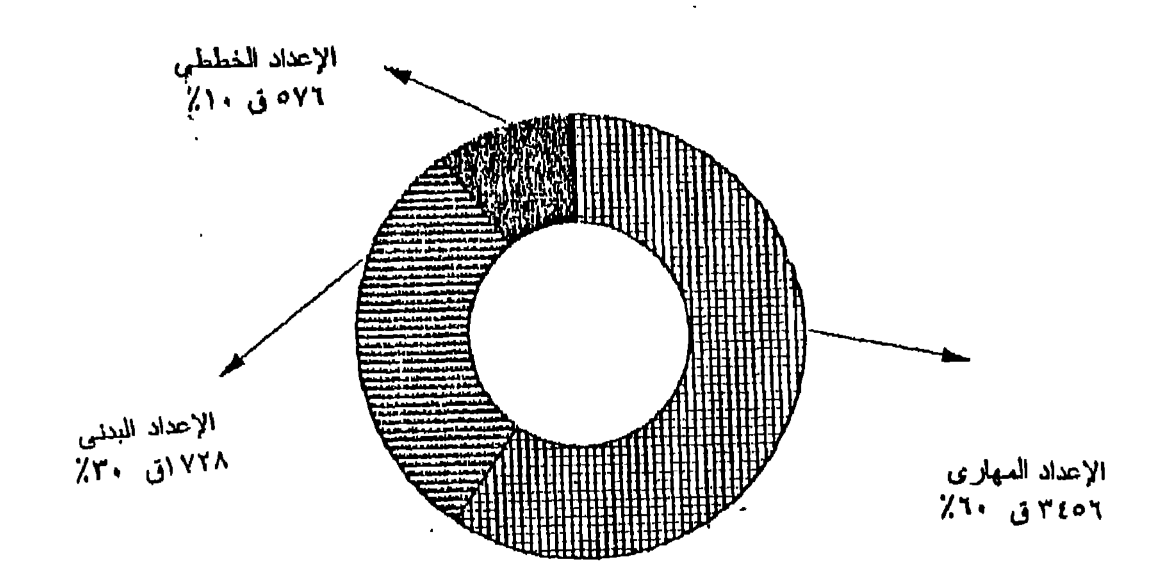
يلاحظ فى جدول (١٦) السابق مايلى

١ – تم توزيع النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى خلال مراحل الإعداد الثلاثة بالنسبة للمرحلتين الأولى والثانية:– على كل من الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهارى

٢ – كانت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الأولى ٣١,٦ ٪ والإعداد المهارى ٦٨,٣٣ ٪ ،

٣ – كانت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الثانية ٧,٥ ٪ ، الإعداد البدنى الخاص ٣٠ ٪ والإعداد المهارى ٦٢,٥ ٪ .

٤ – بلغت نسبة الإعداد البدنى العام فى المرحلة الثالثة ٢,٨٨ ٪ ، نسبة الإعداد البدنى الخاص ١٦,٥ ٪ ، الإعداد المهارى ٥٠,٦٢ ٪ ونسبة إعداد الخططى ٣٠ ٪.



شكل (١١)

توزيع النسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني - مهارى - خططى)

جدول (١٧)

التوزيع الزمنى لمحتوى كل من الدورات التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبى المطبقة على مجموعتى البحث

مراحل الخطة	المرحلة الأولى															المرحلة الثانية														
الأسبوع	١				المجموع	٢				المجموع	٣				المجموع	٤				المجموع	٥				المجموع	٦				المجموع
اليوم / المحتوى	١	٢	٣	٤	ق	٥	٦	٧	٨	ق	٩	١٠	١١	١٢	ق	١٣	١٤	١٥	١٦	ق	١٧	١٨	١٩	٢٠	ق	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	ق
بدنى عام	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢	٩	٩	٩	٩	٣٦	٩	٩	٩	٩	٣٦	٩	٩	٩	٩	٣٦
بدنى خاص	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤
مهارى	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٣٢٨	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٣٢٨	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٣٢٨	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠
خططى	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
المجموع ق	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠

تابع جدول (١٧)

التوزيع الزمنى لمحتوى كل من الوحدات التدريبيه خلال مراحل البرنامج التدريبى المطبقة على مجموعة البحث

مراحل الخطه	المرحلة الثانية										المرحلة الثالثة																				
الإسبوع	٧				المجموع ق	٨				المجموع ق	٩				المجموع ق	١٠				المجموع ق	١١				المجموع ق	١٢				المجموع ق	المجموع الكلى
المحتوى / اليوم	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨		٢٩	٣٠	٣١	٣٢		٣٣	٣٤	٣٥	٣٦		٣٧	٣٨	٣٩	٤٠		٤١	٤٢	٤٣	٤٤		٤٥	٤٦	٤٧	٤٨		
بدني عام	٩	٩	٩	٩	٣٦	٩	٩	٩	٩	٣٦	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	١٣و٨	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	١٣و٨	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	١٣و٨	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	٣و٤٥	١٣و٨	٦٩١,٢
بدني خاص	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	٧٩و٢٠	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	٧٩و٢٠	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	٧٩و٢٠	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	١٩و٨	٧٩و٢٠	١٠٣٦و٨
مهاري	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٢٤٢	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٢٤٣	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٢٤٣	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٦٠و٧٥	٢٤٣	٣٤٥٦
خططى	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	١٤٤	٥٧٦
للجموع ق	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٤٨٠	٥٧٦٠

جدول (١٨)

توزيع زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة على الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج

مراحل الخطة: المرحلة الأولى

الأسبوع	١				المجموع	٢				المجموع	٣				المجموع
اليوم / الإعداد البدني	١	٢	٣	٤	ق	٥	٦	٧	٨	ق	٩	١٠	١١	١٢	ق
الإتزان للديناميكي	٨	٨	٧	٧	٣٠	١٠	١٤	١٢	٠٠	٣٦	١٩	١٥	١٨	١٢	٦٤
المرونة	٨	٦	٨	٦	٢٨	٦	٨	٨	٨	٣٠	٦	٨	٩	٨	٣١
التحمل العضلي	١٠	٨	١٠	١٠	٣٨	٨	٠٠	١٢	٨	٢٨	٠٠	١٠	٠٠	١٢	٢٢
القوة العضلية	٦	١٠	٨	٩	٣٣	٨	١٠	٠٠	١٠	٢٨	٨	٠٠	٦	٠٠	١٤
الرشاقة	٦	٦	٥	٦	٢٣	٠٠	٦	٠٠	٩	١٢	٠٠	٥	٠٠	٦	١١
السرعة	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٦	٦	٦	٦	١٨	٥	٠٠	٥	٠٠	١٠
الإتزان الديناميكي	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
التحمل العضلي	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
القوة العضلية	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
المرونة	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠
المجموع ق	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	١٥٢

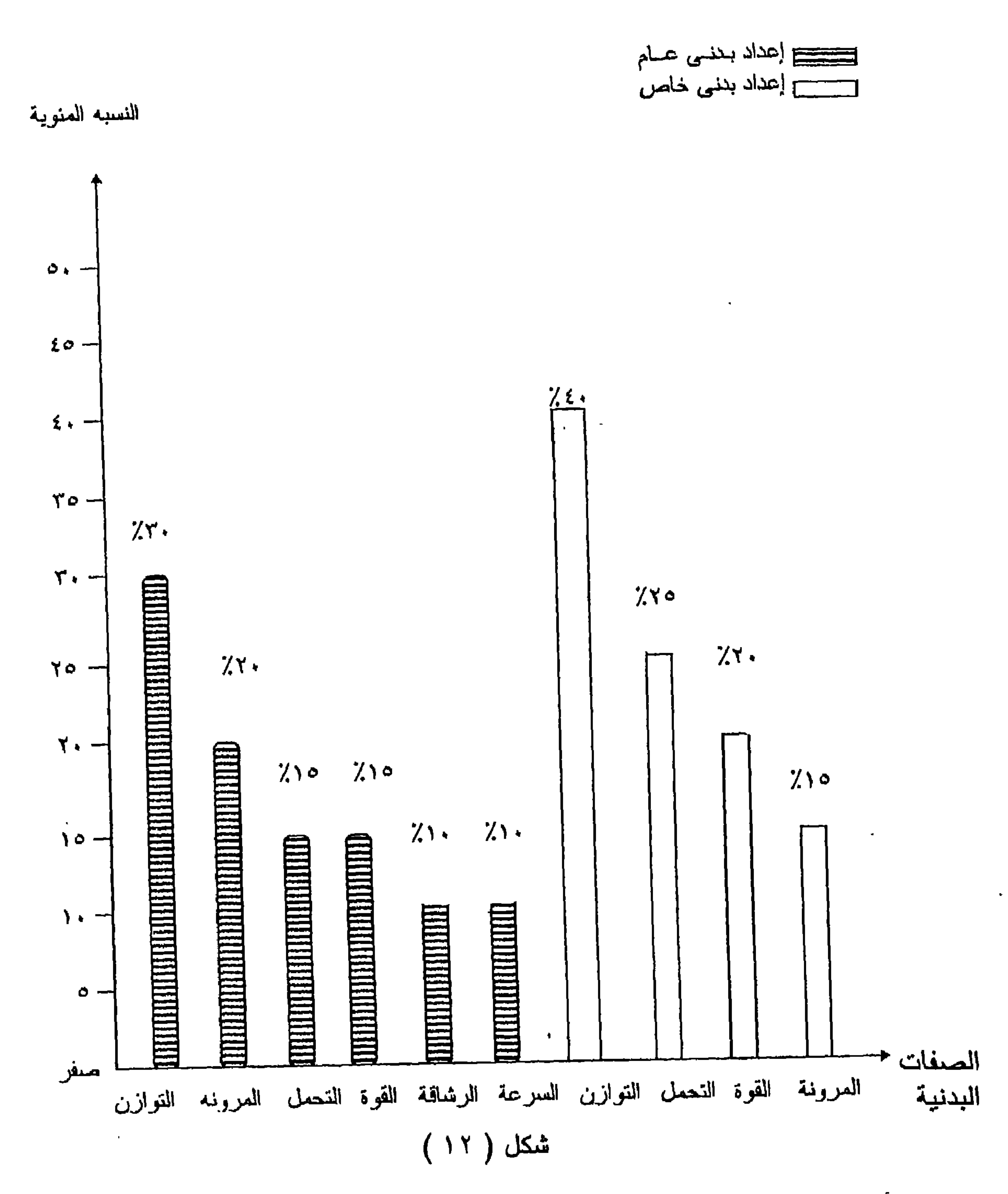
مراحل الخطة: المرحلة الثانية

الأسبوع	٤				المجموع	٥				المجموع	٦				المجموع
اليوم / الإعداد البدني	١٣	١٤	١٥	١٦	ق	١٧	١٨	١٩	٢٠	ق	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	ق
الإتزان للديناميكي	٥	٤	٠٠	٠٠	٩	٢	٠٠	٥	٠٠	٧	٠٠	٢,١٦	٢	٣	٧,١٦
المرونة	٤	٠٠	٢	٠٠	٦	٢	٠٠	٢	٢	٦	٢,٠	٢,٠٤	٠٠	٢	٢٤,٠
التحمل العضلي	٠٠	٠٠	٧	٠٠	٧	٢	٠٠	٢	٠٠	٤	٢,٦٨	٠٠	٢	٠٠	٤,٦٨
القوة العضلية	٠٠	٠٠	٠٠	٥	٥	٠٠	٥	٠٠	٥	١٠	٣	١,٦٨	٢	٠٠	٦,٦٨
الرشاقة	٠٠	٠٠	٠٠	٤	٤	٣	٢	٠٠	٢	٧	١,١٢	٢	٠٠	٣	٦,١٢
السرعة	٠٠	٥	٠٠	٠٠	٥	٠٠	٢	٠٠	٠٠	٢	٠٠	١,١٦	٢	١	٥,١٢
الإتزان الديناميكي	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	١١	١٤	١٤	١٦	٥٥	١٦	١٨	٢١	٢٢	٧٧
التحمل العضلي	٩	١٥	٢٠	٩	٥٣	١٢	١٠	٨	٠٠	٣٠	١٢	٩	١٢	٥	٣٨
القوة العضلية	٢٠	١٢	٧	١٧	٥٦	٧	٤	٦	١٥	٣٢	٥	٧	٠٠	٦	١٨
المرونة	٧	٩	٩	١٠	٣٥	٦	٨	٨	٥	٢٧	٣	٢	٣	٣	١١
المجموع ق	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٨٠	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٨٠	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٨٠

تابع جدول (١٨)

توزيع كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة على الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج

مراحل الخطه	المرحلة الثانية										المرحلة الثالثة																				
الأسبوع	٧				المجموع ق	٨				المجموع ق	٩				المجموع ق	١٠				المجموع ق	١١				المجموع ق	١٢				المجموع ق	المجموع الكلى
الأعداد البدنى / اليوم	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨		٢٩	٣٠	٣١	٣٢		٣٣	٣٤	٣٥	٣٦		٣٧	٣٨	٣٩	٤٠		٤١	٤٢	٤٣	٤٤		٤٥	٤٦	٤٧	٤٨		
التوازن الديناميكى	--	٢	٥	٧	١٤	٢	٧	--	٥	١٥	١و٢٠	٣	--	--	٤و٢٠	٢و٢٥	٢و٢٥	٢و٢٥	٢و٢٥	٩	١و٢٥	٢و٢٥	و٢٥	٢و٢٥	٦	٢و٢٥	١و٢٥	١و٢٥	١و٢٥	٦	٢٠٧و٣٦
المرونة	١	٢	--	٢	٥	٢	--	٢	١	٦	٢	و٢٥	٢و٢٠	١و٢٠	٥و٦٠	و٣٠	١و٢٠	--	--	١،٤٠	١	١و٢٠	٢	١و٢٠	٥و٤٠	١	٢و٢٠	٢و٢٠	٢و٢٠	٧و٦٠	١٢٨و٢٤
التحمل العضلى	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	١٠٣و٦٨
القوة العضلية	٢	--	٢	--	٥	--	--	٢	--	٢	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	١٠٣و٦٨
الرشاقة	٢	--	٢	--	٤	--	٢	--	--	٢	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	٦٩و١٢
السرعة	٣	٥	--	--	٨	٣	--	٥	٣	١١	و٢٥	و٢٥	١و٢٥	٢و٢٥	٤	١	--	١و٢٠	١و٢٠	٢و٤٠	١و٢٠	--	١و٢٠	--	٢و٤٠	و٢٠	--	--	--	و٢٠	٦٩و١٢
التوازن الديناميكى	١٦	١٨	٢٠	١٩	٧٣	٢٣	٢٤	٢٢	١٨	٨٦	٧و٥	٧و٢٢	٤	١٠و٤٠	٢٩و١٢	٨و٤٠	٧و٤٠	٨و٤٠	٦و٤٠	٢٥و٦٠	٨	٨و٤٠	٨و٢٠	٩و٤٠	٣٤	٨و٢٠	١٠و٢٠	٨و٤٠	٨و٢٠	٣٥	٤١٤و٧٧
التحمل العضلى	٩	١٠	٥	١٢	٣٦	--	٨	٥	٩	٢٢	٤و٢٠	٤	٥	٥و٤٠	١٨و٦	٤و٤٠	٧و٢٠	٤و٢٠	٢و٤٠	١٨و٢٠	٥و٤٠	٦و٢٠	٧و٢٠	٥	٢٣و٨	٦و٢٠	٥و٢٠	٥	٣و٢٠	١٩و٦	٢٥٩و٢٠
القوة العضلية	٥	٣	٥	--	١٣	١١	--	٣	٦	٢٠	٤و١٠	٥و٢٦	٥و٤٠	--	١٤و٧٦	--	٥	٤	٧	١٦	[illegible]	٤	٣و٤٠	٤،٤٠	١٧	٤و٤٠	٣و٤٠	٥و٤٠	٧و٤٠	٢٠و٦	٢٠٧و٣٦
المرونة	٦	٥	٦	٦	٢٢	٣	٤	٦	٣	١٦	٤	٣و٣٢	٥و٤٠	٤	١٦و٧٢	٧	و٢٥	٣و٢٠	٤	١٩و٤٠	١و٢٠	١و٢٠	١	١	٤و٤٠	١	١	١	١	٤	١٥٥و٥٢
المجموع ق	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٨٠	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٨٠	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٩٣	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٩٣	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٩٣	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٢٣و٢٥	٩٣	١٧٢٨



شكل (١٢)

توزيع نسبة الإعداد البدنى على الصفات البدنية العامة والخاصة

٣/٤/١/٥ برنامج الإعداد البدنى العام والخاص

٣/٤/١/٥/١ طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .

٣/٤/١/٥/١/١ طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة .

٣/٤/١/٥/١/٢ طريقة التدريب الفترى المستمر والمنخفض الشدة والمرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

٣/٤/١/٥/٢ نماذج للتمرينات المستخدمة فى تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة

٣/٤/١/٥/٢/١ نموذج لتقنين تمرينات الإتزان الديناميكى . جدول (١٩)

٣/٤/١/٥/٢/٢ نموذج لتقنين تمرينات التحمل العضلى . جدول (٢٠)

٣/٤/١/٥/٢/٣ نموذج لتقنين تمرينات القوة العضلية . جدول (٢١)

٣/٤/١/٥/٢/٤ نموذج لتقنين تمرينات المرونة . جدول (٢٢)

٣/٤/١/٥/٢/٥ نموذج لتقنين تمرينات الرشاقة . جدول (٢٣)

٣/٤/١/٥/١ طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .

طرق التدريب هى الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبى لتطوير الحالة التدريبية للناشىء ،

ويمكن القول أيضاً أنة النظام المقنن المخطط لايجابية التفاعل بين المدرب والناشىء للسير على الطريق الموصل الى الهدف من عملية التدريب (٢٠ : ٦٧ ، ٢١١) ويمكن تقسيم طرق التدريب لأسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الى الطرق التالية :-

٣/٤/١/٥/١/١ طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة .

تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة الى تنمية الجلد العام والجلد العضلى وترقية عمل الجهازين الدورى والتنفسى وتنمية قدرة الفرد على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب .

ويهدف التدريب الفترى مرتفع الشدة الى تنمية عنصر السرعة وجلد السرعة والجلد العضلى والقوة المميزة بالسرعة وقدرة العضلات على التكيف للمجهود البدنى المبذول . (٢٩ : ٢١٧ ، ٢١٨)

٣/٤/١/٥/١/٢ طريقة التدريب المستمر والفترى المنخفض والمرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

يذكر **عادل عبد البصير** (١٩٩٣ م) " أن الكثير من علماء التدريب يتفقون على أن أسلوب التدريب الدائرى ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها على باقى طرق التدريب ولكنه عبارة عن أسلوب تنظيمى لأداء التمرينات يراعى فيه شروط بالنسبة لإختيار التمرينات وترتيبها وبالنسبة لشدتها وحجمها ، ويمكن تشكيلها باستخدام إحدى طرق التدريب بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة مثل " القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعه " . (١٧ : ١٢٦)

٣/٤/١/٥/١/٢/١ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة حمل التدريب المستمر

الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية :-

١- الجلد الدورى التنفسى .

٢- تحمل القوة .

ويتم توزيع حمل التدريب فى هذه الحالة بدون إعطاء فترات راحة ، ويمكن تشكيل حمل التدريب وفق ما يلى :

أ - محاولة تسجيل زمن معين (زمن قياسى)

ب - زيادة حجم التمرينات .

جـ - تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية .

ويجب عند استخدام هذه الطريقة إتباع مايلى :

١ - **تحديد جرعة التمرين المناسب .**

ويتم ذلك عن طريق إعطاء اللاعب زمن ٣٠ ثانية لكل تمرين يعقبه ٣٠ ثانية فترة

راحة ثم أداء التمرين الثانى لمدة ٣٠ ثانية وإعطاء فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى يتم عدد مرات أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة . وتحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين عن طريق قسمة عدد مرات أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية مقسومة على أثنين .

٢ - ***تحديد الزمن الأبتدائى والزمن المطلوب تسجيله :***

يقوم اللاعب بعد تحديد جرعات التمرين المناسبة فى كل محطة من محطات الدائرة بأداء تمرينات الدائرة مرة واحدة دون فترات راحة بينية على أن يكرر الدائرة أيضاً ٣ مرات بدون فترة راحة ويسجل الزمن ، فيكون هو الزمن الأبتدائى للاعب ، ثم يستمر اللاعب فى التدريب للوصول الى الزمن القياسى الذى يحددة المدرب والذى ينقص من ٢ - ٣ دقائق عن الزمن الأبتدائى الذى تم تسجيله للاعب .

ب- التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات .

عند استخدام هذا الأسلوب يتبع ما يلى :-

١ - ***تحديد جرعة التمرين المناسبة :***

يؤدى اللاعب التمرين المختار لأقصى عدد يمكنه الوصول اليه ثم يؤدى التمرين الذى يليه دون إعطاء فترة راحة بينية مع ملاحظة أن تؤدى التمرينات بدون درجة كبيرة من السرعة ، ولتحديد الجرعة المناسبة بعد ذلك بقسمة أقصى عدد من التكرار لكل تمرين مقسوماً على أثنين .

٢ - ***تحديد زمن كل دورة تدريبية :***

يقوم اللاعب بأداء الدائرة ٣ مرات متتالية بدون إعطاء فترات راحة بينية ويسجل الزمن سواء كان لدورة واحدة أو لدورتين .

٣ - ***التدريب مع زيادة حجم التمرينات :***

يستمر اللاعب فى التدريب على نفس الدورة التدريبية ، ولكن مع زيادة مرة تكرار واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين أى الجرعة المناسبة + ١ وبالطبع كلما يزيد مستوى اللاعب يضاف مرة تكرار واحدة أخرى . (١٧ : ١٢٧ - ١٢٩)

٣/٤/١/٥/٢/٢ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

الهدف :

١- التحمل العام .　　　٢- تحمل خاص (تحمل سرعة وتحمل قوة) .

٣- القوة المميزة بالسرعة .　٤- الرشاقة .

وعند استخدام هذه الطريقة يراعى مايلى :

أ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لأدائه لمدة ٣٠ ثانية يعقبها فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى ينتهى من تسجيل جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسبة فى كل محطة عن طريق قسمة عدد مرات تكرار الأداء فى ٣٠ ثانية على اثنين .

وينبغى اختيار التمرينات التى تسمح بالأداء من ١٥ - ٢٠ مرة فى خلال الفترة المحددة لأداء كل تمرين .

ب - تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

ويتم تحديد الزمن المناسب باحدى الطرق الأتية :

١- ١٥ ثانية فترة آداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .

٢- ١٥ ثانية فترة آداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية .

٣- ٣٠ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٣٠ ثانية فترة راحة بينية مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى من ٣ - ٥ دقائق .

جـ - التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابقة لفترة من الزمن يحددها المدرب . (١٧ : ١٣٠ - ١٣١) .

جدول (١٩)

نموذج لتقنين تمرينات الإتزان الديناميكى

المحتوى	م	التمرين	زمن الأداء	عدد مرات التكرار	زمن الراحة	درجة الحمل
بدنى	١	(وقوف على قدم واحدة – مواجه – الذراعان أماما على كتفى الزميل) مصارعة الزميل بالقدم الأخرى .	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	متوسط
	٢	(وقوف – فتحا – مواجه – ميل – اليدين تشبيك حول وسط الزميل) محاولة رفع الزميل من الوسط	١ ق	١	١ ق	متوسط
	٣	(وقوف – فتحا – مواجه) محاولة رفع الزميل عن الأرض ضد مقاومته .	١ ق	٣	٣٠ ث	أقل من الأقصى
	٤	(وقوف – الذراعان أماما) رفع احدى الرجلين أماما وثنى الركبة الأخرى للهبوط على مشط القدم والثبات على هذا الوضع .	–	٣	٣٠ ث	أقصى
	٥	أ (انبطاح مائل) ثنى الذراعان نصفا ب (انبطاح مائل مواجه فوق الزميل) رفع احدى الرجلين لأعلى .	١٥ ث	٣	١ ق	أقصى
	٦	(اقعاء – تشبيك اليدين من داخل الركبتين) رفع عن الأرض . يؤدى التمرين للتقدم للمشى أماما .	–	٢	١ ق	أقل من الأقصى
	٧	(جثو أفقى) الذراع اليمنى جانبا مع رفع الرجل اليسرى عاليا بالإرتكاز على الذراع الأخرى . وقدم الرجل الأخرى بالتبادل .	١٠ ث	٤	٣٠ ث	متوسط
	٨	(اقعاء – جنبا لجنب – تشبيك الذراعان متقاطعتان أمام الصدر) محاولة دفع الزميل بالكتف جانبا .	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	أقل من الأقصى

جدول (٢٠)

نموذج لتقنين تمرينات التحمل الدورى التنفسى والتحمل العضلى

المحتوى	م	التمرين	زمن الأداء	عدد المجموعات	عدد مرات التكرار	زمن الراحة	درجة التحمل
بدنى	١-	إختبار هارفارد حيث يتم الصعود والنزول من على صندوق عرض ٣٠ سم وإرتفاع ٣٠سم مبتدأ بالرجل ويتم الأداء حتى ٣٠ خطوة .	٥ ق	–	–	٥ ق	أقصى
	٢-	الجرى لأعلى والنزول على المدرجات ٣٠ خطوة	٥ ق	٣	–	٣ ق	أقصى
	٣-	أ –(إنبطاح مائل أفقى بمساعدة الزميل) التقدم بالمشى أماما عند مسافات ١٠ ، ٢٠ ، ٣٠ لليام بثنى الذراعين . ب– (وقوف – الوضع أماما – حمل الزميل) التحرك للأمام	–	–	٨	٣ ق	أقصى
	٤-	(رقود) ثنى الجذع	٣٠ ث	٢	–	١ ق	أقل من الأقصى
	٥-	(إقعاء) الوثب لأعلى	١٥ ث	–	–	٣٠ ث	متوسط
	٦-	(تعلق) ثنى الذراعين	١٥ ث				أقصى
	٧-	(إنبطاح مائل) ثنى الذراعين	٢٠ ث	٢	–	٤٥ث	أقل من الأقصى
	٨-	أداء مهارة الكوبرى	٣٠ ث	–	–	١ ق	أقصى

جدول (٢١)

نموذج لتقنين تمرينات القوة العضلية

المحتوى	م	التمريـــــــــــن	زمن الأداء	عدد مرات التكرار	زمن الراحة	درجة الحمل
بدنـــى	١	أ (جثو أفقى) ضغط الرأس لأعلى ضد مقاومة الزميل . ب (جلوس الركوب على ظهر الزميل – الذراعان أماماً خلف رأس الزميل) دفع رأس الزميل لأسفل	١٠ث	٣	٣٠ث	أقل من الأقصى
	٢	أ (جثو أفقى) ضغط الرأس لأسفل ضد مقاومة الزميل . ب (جلوس الركوب على ظهر الزميل – الذراعان أماماً تشبيك حول رأ س الزميل) حب الرأ لأعلى	١٠ث	٣	٣٠ث	أقل من الأقصى
	٣	أ (جثو أفقى) مقاومة الزميل . ب (جلو الركوب على ظهر الزميل – ميل – تشبيك اليدين حول رأ س الزميل) تبادل دفع رقبة الزميل للجانب .	١٥ث	٣	٤٥ث	أقصى
	٤	أ (وقوف فتحاً – إنثناء) رفع الكتفين لأعلى ضد مقاومة الزميل . ب (وقوف فتحاً – مواجه الظهر – مسك مرفقى الزميل) مقاومة الزميل .	١٥ث	٣	٤٥ث	أقصى
	٥	أ (وقوف فتحاً – اليدين تشبيك خلف الرأ س) ثنى الجذع جانبا بالتبادل . ب (وقوف فتحاً – مواجه الظهر – مسك مرفقى الزميل) مقاومة الزميل .	٦ث	٣	٣٠ث	أقل من الأقصى
	٦	أ (رقود) رفع الرأس والرجلين لأعلى . ب (جلوس الجثو – مواجه الجنب – الذراعان مائلاً جانباً فوق صدر واقى الزميل) مقاومة الزميل	٦ث	٣	٣٠ث	أقل من الأقصى
	٧	أ (إنبطاح – اليدين تشبيك خلف الرأ س) رفع الجذع عاليا ب (جلوس عال فتحاً بالارتكاز على فخذى الزميل – الذراعان أماماً فوق ظهر الزميل) مقاومة الزميل .	١٠ث	٣	٣٠ث	أقصى
	٨	أ (إنبطاح – الذراعان عالياً على الأرض) رفع الرجلين عالياً مع ثبات المقعدة والجذع على الأرض . ب (جلوس عال فتحاً بالارتكاز على وسط الزميل وفى اتجاه عكسى – مسك ساقى الزميل) مقاومة الزميل	١٠ث	٣	٣٠ث	أقصى

جدول (٢٢)
نموذج لتقنين تمرينات المرونة

المحتوى	م	التمريـــــــن	زمن الأداء	عدد المجموعات	عدد مرات التكرار	زمن الراحة	درجة التحمل
بدنـــى	١-	(جلوس طويل فتحا – اليدين تشبيك خلف الرأس) تبادل ثنى الجذع أماما أسفل للمس الركبة بالجبهة مع الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين .	–	٢	١٥	١٥ ث	متوسط
	٢-	(جلوس طويل – مسك مشطى القدمين) سحب الرأس لأسفل	٣٠ ث	٢	–	٣٠ث	عال
	٣-	(وقوف نصفا – ثنى الجذع أماما أسفل – الذراعان أماما – تشبيك مشطى القدمين باليدين) تبادل مد الركبتين مع الإحتفاظ بالقدمين على الأرض ، ثم تبادل وضع القدمين للإحتفاظ بمؤخرة الرجل مواجه للركبة	١٥ ث	٦	١٥ ث	١٠ث	متوسط
	٤-	(تعلق) فرد الذراعين مع الإحتفاظ بهما مسترخيتين	٣٠ ث	٢	–	٣٠ ث	عال
	٥-	(وقوف – إنثناء عرضا – تشبيك اليدين) تبادل رفع العضد لأعلى	–	١	١٥	–	متوسط
	٦-	(رقود) رفع الرجلين لأعلى الرأس مع الإحتفاظ بالذراعين مفرودتين على الأرض	–	٢	١٥	١٥ ث	متوسط
	٧-	(إنبطاح) ثنى الركبتين مع تقوس الجذع وتشبيك رسغا القدمين باليدين مع الإحتفاظ بالرأس لأعلى	١٠ث	٤	–	١٠ ث	متوسط
	٨-	(جثو) رفع الذراعين عاليا مع ميل الجذع للخلف ثم لمس الأرض بالقدمين (يجب أن يكون الجذع فى خط مستقيم مع أعلى الفخذين	٣٠ ث	٢	–	١٥ ث	عال

جدول (٢٣)
نموذج لتقنين تمرينات الرشاقة

المحتوى	م	التمريـــــــن	زمن الأداء	عدد المجموعات	عدد مرات التكرار	زمن الراحة	درجة التحمل
بدنـــــى	١-	(وقوف) التقدم بالوثب أماما حول مربع أربع خطوات للأمام فالجانب الأيسر حتى العودة لنقطة البداية	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	متوسط
	٢-	(وقوف) الوثب للخلف ثم للأمام ثم للخلف ثم للأمام على شكل W	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	أقصى
	٣-	(وقوف) الوثب للأمام والخلف (يثب اللاعب لنقطة يبعد عنها حوالى ٦٠ سم فى اللحظة التى يهبط فيها يقومبالوثب مرة أخرى لنقطة البداية .	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	أقل من أقصى
	٤-	(وقوف) أداء مهارة الكوبرى مع التخلص على الجانبين	١٥ ث	-	-	٣٠ ث	أقصى
	٥-	(وقوف - مواجه مقعد سويدى) الوثب للأمام والخلف (يمكن عمل نصف دائرة فى الهواء)	١٥ ث	-	-	٣٠ ث	أقصى
	٦-	(وقوف) ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الرجلين خلفا (بيربى)	١٥ ث	-	-	٣٠ ث	أقصى
	٧-	(وقوف) الجرى الزجزاجى بين علامات ثم عمل ٣ دحرجات يكرر ٣ مرات على مساحة البساط	-	-	٣	٣٠ ث	متوسط
	٨-	(وقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين على الجانبين	٣٠ ث	-	-	٣٠ ث	أقل من أقصى

٦/١/٤/٣ أجزاء وحدة التدريب :

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثةِ أجزاء وفق رأى كل من **حنفى مختار** (١٩٨٨م) ، **عصام عبد الخالق** (١٩٨٧ م) ، **محمد علاوى** (١٩٨٦م) (١٠ : ٢٥٣ -٢٥٧) ، (٢٠ :٣١٩ - ٣٢١) ،(٢٩: ٣٢٦ -٣٢٩) وهى :-

١/٦/١/٤/٣ الجزء الإعدادى : (المقدمة)

وتستغرق من ١٠ - ١٥ ق ويراعى فيها ما يلى :

- تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والنفسية للجزء الأساسى من وحدة التدريب .
- التدرج فى عملية الإحماء .
- استخدام بعض الأدوات كالحبال والشواحض والمقاعد والكور الطبية .

٢/٦/١/٤/٣ الجزء الرئيسى :

وفى هذا الجزء يتم تحقيق الهدف من الوحدة التدريبية ويتضمن :

- تمرينات بهدف تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة .
- تمرينات مهارية تهدف الى تحسين مستوى الأداء المهارى .
- تمرينات خططية .

٣/٦/١/٤/٣ الجزء الختامى :

وتعطى فيه تمرينات لتهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالتهم الطبيعية .

نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول   التاريخ : الثلاثاء ١ / ٦ / ١٩٩٣

زمن الوحدة : ١٢٠دقيقة + ١٥ دقيقة   رقم الوحدة : ١

درجة الحمل : متوسط   طريقة التدريب المستخدمة : الفترى منخفض الشدة

هدف الوحدة : بدنى : مرونة - توازن - تحمل دورى تنفسى + تحمل قوة - رشاقة

مهارى : تعليم مهارتى (مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع) + (رفعة الوسط العكسية) .

التدريب على كلا المهارتين

جدول (٢٤)

محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	التدريب التطبيقى	زمن التدريب التطبيقى				الأدوات	ملاحظات
			الأداء	الراحة	التكرار	تكرار المجموعة		
المقدمة (الإحماء)	١٥ ق	الجرى حول البساط - الجرى مع رفع الركبتين - الجرى مع لمس المقعدة - الوثب من فوق الزميل - الجرى عكس الإشارة - جلوس طويل ثنى الركبتين الجرى للخلف باليدين والرجلين						
الجزء البدنى مرونة	٣٨ ق ٨ ق	١ - (وقوف فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى .	٣٠ ث	٣٠ ث	-	٢		
		٢ - (وقوف فتحا - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانبا بالتبادل .	-	٣٠ ث	١٥	٢		
		٣ - (وقوف - إنثناء عرضا - تشبيك اليدين) تبادل رفع العضد لأعلى .	-	٣٠ ث	٢٠	٢		

تابع جدول (٢٤)

محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	التدريب التطبيقى	زمن التدريب التطبيقى				الأدوات	ملاحظات
			الآداء	الراحة	التكرار	تكرار المجموعة		
-		٤ – (جلوس طويل – مسك مشطى القدمين) سحب الرأس لأسفل .	٣٠ ث	٣٠ ث	–	٢	٢	
توازن	٨ ق	٥ – (وقوف على قدم واحدة – مواجهة الذراعان أماما على كتفى الزميل) مصارعة الزميل بالقدم .	٣٠ ث	٣٠ ث	–	٢	٢	
		٦ – (وقوف فتحا – مواجه – ميل – اليدين تشبيك حول وسط الزميل محاولة رفع الزميل من الوسط .	١ ق	١ ق	–	١		
		٧ – (وقوف فتحا – مواجهة) محاولة رفع الزميل عن الأرض .	١ق	١ق	–	٢		
تحمل دورى تنفسى وتحمل قوة	١٦ ق	٨ – صعود المدرجات ٣٠ خطوة .	٤ ق	٢ ق	٥	١	كرات طبية	
		٩ – عربة الفول (المشى على اليدين والزميل ممسكا القدمين مع وضع علامات على بعد ١٠ ، ٢٠ ، ٣٠ م وأداء ٨ مرات ثنى الذراعين عند هذه العلامات .	٣ ق	٢ ق	٨	٢		
رشاقة	٦ ق	١٠- (وقوف) التقدم بالوثب أماما حول مربع ٤ خطوات للأمام	٣٠ ث	٣٠ ث	–	٢		

تابع جدول (٢٤)

محتوى الوحدة التدريبية الأولى فى الأسبوع الأول من المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية

اجزاء الوحدة	زمن الجزء	التدريب التطبيقى	زمن التدريب التطبيقى				الأدوات	ملاحظات
			الآداء	الراحة	التكرار	تكرار المجموعة		
		فللجانب الأيسر حتى العودة لنقطة البداية						
		١١- (وقـوف) أداء مهارات الكوبرى مع التخلص على الجانبين.	١٥ ث	١٥ ث	–	٤		
		١٢- (وقـوف) الجرى الزجزاجى بين علامات ثم عمل ٣ دحرجات على مساحة البساط .	٣٠ ث	٣٠ ث	–	٢		
الجـزء المهارى	٨٢ ق							
	٢٠ ق	• تعليم مسكة الوسط من الخلف والبرم بكوبرى مرتفع على الجبهة .	–	–	–	–		
	٢٠ ق	• تعليم مهارة رفعة الوسط العكسية .						
	١٢ ق	• التدريب على مهارة مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع بإستخدام الشاخص .	٣ ق	٣ ق	–	٢	شاخص	
	١٢ ق	• التدريب على مهارة رفعة الوسط العكسية بإستخدام الشاخص ثم الزميل .	٣ ق	٣ ق	–	٢	شاخص	
	٩ ق	• مصارعة حقيقية من وضع الصراع وقوفا فى صورة جولات .	٣ ق	٩٠ ث	–	٢		
	٩ ق	• مصارعة حقيقية من وضع الصراع أرضا .	٤ ق	٥ ق	–	١		

٢/٤/٣ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بدراسة مسحية لبعض المراجع والبحوث التى تناولت الإعداد البدنى فى المجالات المختلفة للأنشطة الرياضية والتى تمكن الباحث من الحصول عليها ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة المسحية عن تحديد خمس صفات بدنية هى : الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى ، المرونة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة .

كما قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الصفات البدنية ، وقد استقر الرأى على نفس الصفات السابق ذكرها كما فى جدول (٢٥) .

جدول (٢٥)

أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين

بناء على ما ورد بالمراجع

اسم صاحب المرجع أو المؤلف	المرجع			القوة	التحمل	المرونة	السرعة	الإتزان	الرشاقة	التوافق
	رقم المرجع	رقم الصفحة	سنة النشر							
الإتحاد المصري للمصارعة	٧	٢٧٠	د . ت	√	√	√	√	√	√	√
فالنتين	٥٢	٧٥	١٩٧٢م	√	√	√	√	√	..	..
لارسون	٤٩	٣٥٨	١٩٧٤م	√	√	√	√	..	√	..
مسعد محمود	٣٨	١٠٦	١٩٨٨م	√	√	√	√	√	√	..
كمبس وفرالك	٤٢	١١٢	١٩٨٠م	√	√	√	√	√	..	..
جون جبس	٤٧	١٤	د . ت	√	√	√	..	√	√	..
جيرمان وهاللي	٤٦	١٤٠	١٩٨٣م	√	√	√	√	√	√	..
والتر غاين	٣٩	٥٣	١٩٨٦م	√	√	√	√	√	√	..
محمد علاوى ونصر رضوان	٣٠	٩٦	١٩٨٢م	√	√	√	√	√	√	√
وليم مارتيل	٥٣	١١٨	١٩٩٣م	√	√	√	√	√	..	..
برنامج المدربين الأمريكان	٤٠	٥٢	١٩٩٢	√	√	√	√	√	..	..
نتائج مسح بعض المراجع			المجموع	١١	١١	١١	١٠	١٠	٧	٢
النسبة المئوية				١٠٠٪	١٠٠٪	١٠٠٪	٩١,٩٠٪	٩١,٩٠٪	٦٣,٦٤٪	١٨,١٨٪
الترتيب العام				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

يلاحظ من الجدول (٢٥) أن كل من صفات القوة والتحمل والمرونة حصلت على نسبة ١٠٠٪، والسرعة والإتزان حصلا على نسبة ٩١و٩٠ ٪ ، والرشاقة حصلت على نسبة ٦٤و٦٣٪، والتوافق على نسبة ١٨و١٨ ٪ وقد تم اختيار الصفات البدنية التى حصلت على ٦٤و٦٣ ٪ فأكثر .

٣/٤/٣ الإختبارات المستخدمة فى البحث

١/٣/٤/٣ إختبار الإتزان الديناميكى :

استخدم الباحث إختبار الوقوف على قاعدة الإتزان Balance Board لقياس الإتزان الديناميكى ، حيث وقع اختيار الباحث على هذا الإختبار نظراً لإستخدامه فى دراسات سابقة وما يمتاز به من صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث سجل كل من جونسون ونيلسون (٤٧ : ٢٤٤) معامل ثبات لهذا الإختبار مقداره (٠,٩٠) ومعامل موضوعية بلغ (٠,٩٨) . مرفق (٣)

٢/٣/٤/٣ إختبارات التحمل العضلى :

إستخدم الباحث اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين لقياس التحمل العضلى لعضلات البطن ، واختبار الإنبطاح المائل من الوقوف بيربى Burpee لقياس التحمل العضلى لمجموعة العضلات الكبيرة فى الجسم ، وإختبار ثنى ومدالذراعين من وضع الإنبطاح المائل لقياس التحمل العضلى لعضلات الذراعين . وقد وقع اختيار الباحث لهذه الإختبارات لما تتميز بها من معاملات علمية عالية حيث استخدمها **مسعد على محمود** (٣٦ : ٩٨٤) **وعلى السعيد ريحان** (٢١ : ٢٥) **وإبراهيم جزر** (١ : ٢٢) كما سجل كل من **جونسون ونيلسون** معامل ثبات لإختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين قدره (٠,٩٤) ومعامل ثبات لاختبار بيربى Burpee قدره (٠,٩٧) ومعامل موضوعية لاختبار ثنى ومد الذراعين من الإنبطاح المائل قدره (٠,٩٩) (٤٧ : ١٣٣ ، ١٤٠ ، ١٤٤) . مرفق (٣)

٣/٣/٤/٣ إختبارات المرونة :

إستخدم الباحث اختبار المسافة الأفقية للكوبرى باستخدام شريط قياس معايير لقياس مرونة العمود الفقرى ، كما استخدم الباحث اختبار رفع الكتفين لقياس مرونة الكتفين ، وقد اختار الباحث هذان الإختباران نظراً لاستخدامهما فى دراسات سابقة وما يتميزان به من درجة صدق وثبات وموضوعية عالية ، فقد قام كل من **على السعيد ريحان** (٢١ : ٢٦) ، **ومجدى أحمد عليوة** (٢٥ : ٢٣) **والسيد محمد عيسى**

(٦ : ٤٢) بقياس عنصر المرونة للعمود الفقرى باستخدام المسافة الأفقية حيث أشار مجدى عليوة أن لهدذا الإختبار معامل ثبات اكثر من ٠,٨٠. مرفق (٣)

٤/٣/٤/٣ إختبار القوة المميزة بالسرعة :

إستخدم الباحث إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وقد استخدم الباحث هذا الإختبار لما يتميز به من معامل صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث سجل **جاك كلايتون Jack Clayton** معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره (٠,٩٦) ، كما سجل **محمد نصر الدين رضوان** معامل ثبات للإختبار مقداره . (٣٠ : ٩٣)

٥/٣/٤/٣ إختبار الرشاقة :

إستخدم الباحث إختبار بيربى **Burpee** لمدة ١٠ ث لقياس الرشاقة وقد وقع اختيار الباحث لهذا الإختبار نظراً لاستخدامه فى دراسات سابقة وما يمتاز به من صدق وثبات وموضوعية عالية ، حيث يشير **محمد علاوى** ، **محمد رضوان** (٣٠ : ٢٨٠) أن **هامونز ومونرو Hammons and Monroe** سجلا معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره (٠,٩٩) كما سجل **ماك لوى** معامل ثبات مقداره (٠,٩٢) ومعامل صدق مقداره (٠,٥٣) كما أعطى هذا الإختبار فى دراسة باستخدام التحليل العاملى قام بها **محمد رضوان** معامل صدق مقداره ٠,٦٢ . مرفق (٣)

٤/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

ساعة ايقاف ، كرات طبية زنة ١/٢ ، ١ ، ٣ كيلوجرام ، شريط قياس معايير طول ١٠٠ متر ، مقاعد سويدية ، بساط مصارعة ، دمبلز ، شواخص ، أجهزة جمباز مثل عقلة ، متوازى ، حلق .

٥/٣ استطلاع رأى الخبراء :

أجريت هذه الدراسة بهدف استطلاع رأى الخبراء فى صلاحية محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنية قيد البحث ، ومن خلال قراءات الباحث للمراجع العلمية والدراسات السابقة وكذا خبراته الميدانية فى مجال تدريب الناشئين قام بالآتى :

٣ /١/٥ توزيع النسبة المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (البدنى – المهارى – الخططى) فى فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح .

٢/٥/٣ توزيع نسبة الإعداد البدنى على الإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص.

٣/٥/٣ جمع العديد من التمرينات التى تخدم كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة .

٤/٥/٣ جمع العديد من المهارات الحركية الهجومية والدفاعية لنوعى المصارعة الحرة والرومانية ، وحتى يتأكد الباحث من صلاحية هذه النسب والتدريبات المختارة التى يشتمل عليها البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث قام بعرضها فى استمارة استطلاع آراء عدد (٥) خبراء وذلك لتعديل ما يحتاج منها الى تعديل وفقاً لآراء هؤلاء الخبراء. مرفق (٢)

٠/٦/٣ المعاملات العلمية لإختبار الإتزان الديناميكى

١/٦/٣ صدق اختبار الإتزان الديناميكى :

اعتمد الباحث على طريقة التمايز لإيجاد صدق الإختبار ، حيث أن صدق التمايز يقصد به (قدرة درجات الإختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة فى سمة معينة من الدلائل التى يمكن أن تشير الى صدق الإختبار) . (٣١ : ٣٣٥) ، فإذا ثبت من المقارنة أن الممتازين فعلاً ممتازين وأن الضعفاء ضعفاء فعلاً فى درجات الإختبار ، قيل أن درجة صدق الإختبار كبيرة . (٣٠ : ٢٢٧)

ولإيجاد صدق التمايز لإختبار الإتزان الديناميكى قام الباحث بتطبيق الإختبار على مجموعتين ، إحداهما تمارس اللعبة (عينة الدراسة الإستطلاعية) ومن الحاصلين على مراكز متقدمة فى بطولات الجمهورية ، أما المجموعة الأخرى من المبتدئين فى رياضة المصارعة لمدة لا تتجاوز ٣ شهور ، حيث بلغ قوام كل منهما ٩ لاعبين . كما هو موضح بالجدول رقم (٢٦)

٢/٦/٣ ثبات إختبار الإتزان الديناميكى :

قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذا الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بعد يومين على مجموعة من اللاعبين مطابقة لكل مواصفات أفراد عينة البحث قوامها ٩ لاعبين ، وتم حساب معامل الإرتباط (لبيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثانى حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط (٠,٩١) جدول رقم (٢٧) ، وتعتبر طريقة تطبيق الإختبار واعادة تطبيقه من أفضل الطرق المستخدمة لحساب معامل ثبات الإختبار.(٣١ : ٣٦٢)

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المتفوقة وغير المتفوقة

لحساب صدق التمايز لإختبار الإتزان الديناميكى

(ن١ = ن٢ = ٩)

م	المجموعة المتفوقة		المجموعة غير المتفوقة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س َ١	± ع١	س َ٢	± ع٢		
	٢٢,٦٧	١١,١٩	٥,٨٩	١,٤٥	١٦,٧٨	٤,٢١

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ هو٢,١٢

يتضح من جدول (٢٦) أن هناك فروقا دالة احصائياً بين المجموعتين المتفوقة وغير المتفوقة فى اختبار الإتزان الديناميكى مما يدل على صدق الإختبار .

جدول (٢٧)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة معامل الإرتباط

لحساب ثبات اختبار الإتزان الديناميكى

(ن = ٩)

م	التطبيق	الأول	التطبيق	الثانى	درجة	قيمة
	سَ١	±ع١	سَ٢	±ع٢	الحرية	ر
-	٢٢,٦٧	١١,١٩	٢٨,٤٤	١٨,٥٩	٧	٠,٩١

يبين الجدول (٢٧) أن قيمة معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثانى لأفراد عينة البحث الإستطلاعية بلغت ٠,٩١ مما يدل على ثبات إختبار الإتزان الديناميكى .

٧/٣ الدراسة الإستطلاعية .

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ١٩٩٣/٥/٢٢م الى ١٩٩٣/٥/٢٣م بهدف تقنين التمرينات التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث ، حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب . وبناء على نتائج هذه الدراسة تم تقسيم المجموعات التجريبية الى ٥ مجموعات متجانسة داخلياً لتقنين حمل التدريب ، هذا وقد اعتمد الباحث على معدلات النبض الآتية لتقنين حمل التدريب وتحديد زمن الراحة :

- الحمل المتواضع (الراحة النشطة) أقل من ١٣٠ نبضة/دقيقة
- حمل بسيط (ب) من ١٣١ - ١٥٠ نبضة/دقيقة
- حمل متوسط (م) من ١٥١ - ١٦٠ نبضة/دقيقة
- حمل أقل من الأقصى (أ. ق) من ١٦١ - ١٨٠ نبضة/دقيقة
- حمل أقصى (ق) فوق ١٨٠ نبضة/دقيقة

٨/٣ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣م إلى ١٩٩٣/٨/٣٠م وفق ما يلى :-

١/٨/٣ القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى لأفراد عينة البحث فى الفترة من ٢٥ / ٥ إلى ٢٨ / ٥ / ١٩٩٣م على كل من المجموعة الضابطة والتجريبية بمركز شباب بورفؤاد ، واستغرقت القياسات ٤ أيام واشتملت هذه القياسات على :

* السن - الطول - الوزن - الإختبارات البدنية .

٢/٨/٣ تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على أفراد المجموعة التدريبية بما فيه برنامج الإتزان ، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى الذى وضعه الباحث دون استخدام برنامج الإتزان لأن التدريب فى هذه المرحلة لم يكن له برنامج

خاص به ، حيث استغرق تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوعاً فى الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣ إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣ بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع هى أيام السبت والإثنين والثلاثاء والخميس ، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة على أن يتم تدريب لاعبى المجموعة التدريبية فى تمام الساعة الواحدة ظهراً ثم بعد ذلك لاعبى المجموعة الضابطة بحيث يتم تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين اسبوعياً .

٣/٨/٣ القياس البعدى :

تم اجراء القياس البعدى بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على أفراد مجموعتى البحث فى الفترة من ١ / ٩ / ١٩٩٣م إلى ٣ / ٩ / ١٩٩٣م وقد روعى أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم اجرائه فى القياس القبلى .

٩/٣ المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات احصائياً باستخدام الحاسب الآلى بجامعة المجر للتربية الرياضية باستخدام المعادلات التالية :

١/٩/٣ المتوسط $\bar{\text{س}} = \frac{\text{مجـ س}}{\text{ن}}$

٢/٩/٣ الإنحراف المعيارى $\text{ع} = \sqrt{\frac{\text{مجـ}(\text{س} - \bar{\text{س}})^{2}}{\text{ن} - 1}}$

٣/٩/٣ معامل الإرتباط (لبيرسون)

$$\text{ر} = \frac{\text{مجـ س ص} - \left[\frac{\text{مجـ س} \times \text{مجـ ص}}{\text{ن}}\right]}{\sqrt{\left[\text{مجـ س}^{2} - \frac{(\text{مجـ س})^{2}}{\text{ن}}\right]\left[\text{مجـ ص}^{2} - \frac{(\text{مجـ ص})^{2}}{\text{ن}}\right]}}$$

١/٤/٩/٣ إختبار $\text{ت} = \frac{\bar{\text{س}}_{1} - \bar{\text{س}}_{2}}{\sqrt{\frac{\text{مجـ ح}^{2}\text{ف}}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}}}$

٢/٤/٩/٣ إختبار $\text{ت} = \frac{\bar{\text{س}}_{1} - \bar{\text{س}}_{2}}{\sqrt{\frac{\text{ع}_{1}^{2} + \text{ع}_{2}^{2}}{\text{ن} - 1}}}$

٣/٤/٩/٣ نسبة التحسن $= \frac{\text{البعدى} - \text{القبلى}}{\text{القبلى}} \times 100$

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج .

١/١/٤نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .

٢/١/٤ نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

٣/١/٤ نتائج اختبارات الصفات البدنية فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية .

٤/١/٤ نتائج اختبار المستوى المهارى فى القياس البعدى لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية .

٥/١/٤ نسبة التجسن فى متغيرات البحث فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٦/١/٤ النسبة بين نسبة التحسن لكل من متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢/٤ مناقشة النتائج .

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض النتائج

تعرض الجداول من (٢٨) الى (٣١) دلالة الفروق الإحصائيـة بيـن القياسـين القبلـى والبعدى لأفراد كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كل من المتغيرات قيد البحث ، كما يبين كل مـن الجدوليـن (٣٢ ، ٣٣) نسـبة التحسـن فـى متغيرات البحـث فـى كـل مـن المجموعتين التحريبية والضابطة والفرق بين نسبة التحسن فى كل منهما .

جدول (٢٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة فى كل من المتغيرات (الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) قيد البحث

ن = ١٠

م	متغيـــــرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح٢ف	قيمة ت
			س١	±ع١	س٢	±ع٢			
١-	الإتزان الديناميكى	ث	١٣,٣٠	٣,٢٣	٢٧,٤٠	١٣,٠٨	١٤,١٠-	١٢٥٦,٩	*٣,٧٧
٢-	التحمل العضلى للبطن	عدة	٣٦,٤٠	٣,٣٧	٤١,٤٠	٤,٥٠	٥,٠٠-	٥٦,٠٠	*٦,٣٣
٣-	التحمل العضلى العام	عدة	٢٩,٩٠	٣,٣٨	٣٩,٦٠	٥,٦٨	٩,٧٠-	٢٣٦,١	*٥,٩٩
٤-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	١٧,٢٠	٢,١٥	٢٠,٣٠	٢,٩١	٣,١٠-	٣٦,٩٠	*٤,٨٤
٥-	مرونة العمود الفقرى	سم	٢٨,٣٠	٧,٨٩	١٩,٩٠	٦,٣٥	٨,٤٠	٥٢٦,٤	*٣,٤٧
٦-	مرونة الكتفين	سم	٥١,١٢	١٤,٦٤	٥٨,٦١	١٣,٥٥	٧,٤٩-	٤٦,٩٤	*١٠,٤٠
٧-	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٤٩,٩	١١,٠١	١٥٩,٥	١٢,٨١	٩,٦٠-	٨٠٢,٤	*٣,٢١
٨-	الرشاقة (١٠ ث)	عدة	٥,١٠	٠,٥٧	٦,٥٠	١,١٨	١,٤٠-	١٢,٤٠	*٣,٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥ر = ٢٦ر٢

يوضح جدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠٥ر بين كلا القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعـة الضابطـة فـى جميـع متغيرات البحـث . (الإتـزان الديناميكى

والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام والتحمل العضلى للذراعين ومرونة العمود الفقرى والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) ولصالح القياس البعدى .

جدول (٢٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى كل من متغيرات (الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) قيد البحث

ن = ١٠

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	$ح^2ف$	قيمة ت
			$\bar{س}_1$	$\pm ع_1$	$\bar{س}_2$	$\pm ع_2$			
١-	الإتزان الديناميكى	ث	١٣,٧٠	٣,٣٧	٦٢,٦٠	٢١,٩٨	٤٨,٩٠-	٤٠٤٢,٩	٧,٣٠*
٢-	التحمل العضلىللبطن	عدة	٣٦,٠٠	٤,٢٢	٥٥,٠٠	٨,٥٥	١٩,٠٠-	٨٨٨,٠٠	٦,٠٥*
٣-	التحمل العضلى العام	عدة	٢٩,٨٠	٥,٣٣	٦٨,٩٠	١٣,٤٧	٣٩,١٠-	١٠٣٦,٩	١١,٥٣*
٤-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	١٦,٥٠	٢,٨٠	٢٥,٢٠	٦,٣٠	٨,٧٠-	٣٧٦,١٠	٤,٢٧*
٥-	مرونة العمود الفقرى	سم	٢٦,٣٠	٤,٧٩	١٥,٩٠	٤,٤٦	١٠,٤٠	١٠٤,٤٠	٩,٦٣*
٦-	مرونة الكتفين	سم	٦٢,٧٥	٩,٢١	٧٥,٣١	٩,٦٦	١٢,٥٦-	٤٩,١٨	١٦,٩٧*
٧-	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٤٨,١٠	١٢,٦٩	١٦١,٣٠	٩,٤٤	١٣,٢٠-	٢٨٢,٦٠	٧,٤٦*
٨-	الرشاقة	عدة	٥,٥٠	٠,٨٥	٧,٢٠	٠,٧٩	١,٧٠-	٢,١٠	١١,٣٣*

يلاحظ من الجدول (٢٩) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠٥,٠ بين كلا القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (٣٠)

دلالة الفروق الإحصائية فى القياس البعدى لكل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث

($ن_1$ = $ن_2$ = ١٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			$س_1$	$\pm ع_1$	$س_2$	$\pm ع_2$		
١-	الإتزان الديناميكى	ث	٢٧,٤٠	١٣,٠٨	٦٢,٦٠	٢١,٩٨	٣٥,٢٠	*٤,١٣
٢-	التحمل العضلى للبطن	عدة	٤١,٤٠	٤,٥٠	٥٥,٠٠	٨,٥٥	١٣,٦٠	*٤,٢٢
٣-	التحمل العضلى العام	عدة	٣٩,٦٠	٥,٦٨	٦٨,٩٠	١٣,٤٧	٢٩,٣٠	*٦,٠٢
٤-	التحمل العضلى للذراعين	عدة	٢٠,٣٠	٢,٩١	٢٥,٢٠	٦,٣٠	٤,٩٠	*٢,١٢
٥-	مرونة العمود الفقرى	سم	١٩,٩٠	٦,٣٥	١٥,٩٠	٤,٤٦	٤,٠٠	١,٥٤
٦-	مرونة الكتفين	سم	٥٨,٦١	١٣,٥٥	٧٥,٣١	٩,٦٦	١٦,٧٠	*٣,٠١
٧-	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٥٩,٥٠	١٢,٨١	١٦١,٣٠	٩,٤٤	١,٨٠	٠,٣٤
٨-	الرشاقة (١٠ ث)	عدة	٦,٥٠	١,١٨	٧,٢٠	٠,٧٩	٠,٧٠	١,٤٩

تعنى العلامة * أن قيمة ت المحوية دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يبين الجدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين أفراد كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام التحمل العضلى للذراعين مرونة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى كل من مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة ، والرشاقة .

جدول (٣١)

دلالة الفروق الإحصائية فى القياس البعدى لكل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى قياس المستوى المهارى

ن١ = ن٢ = ١٠

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		$\bar{س}_١$	±ع١	$\bar{س}_١$	±ع٢		
١-	المستوى المهارى	١	١,١٥	٢,٨	١,٣٢	١,٨	٣,١٠*

تدل العلامة * على أن قيمة (ت) المحسوبة دالة عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين أفـراد كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى المستوى المهارى لصـالح المجموعـة التجريبية .

جدول (٣٢)

نسبة التحسن فى متغيرات البحث فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

م	متغيرات البحث	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		القبلى	البعدى	الفرق	نسبة التحسن٪	القبلى	البعدى	الفرق	نسبة التحسن٪
١-	الإتزان الديناميكى	١٣,٧٠	٦٢,٦٠	٤٨,٩٠	٣٥٦,٩٣	١٣,٣٠	٢٧,٤٠	١٤,١٠	١٠٦,٠٢
٢-	التحمل العضلى للبطن	٣٦,٠٠	٥٥,٠٠	١٩,٠٠	٥٢,٧٨	٣٦,٤٠	٤١,٤٠	٥,٠٠	١٣,٧٤
٣-	التحمل العضلى العام	٢٩,٨٠	٦٨,٩٠	٣٩,١٠	١٣١,٢١	٢٩,٩٠	٣٩,٦٠	٩,٧٠	٣٢,٤٤
٤-	التحمل العضلىللذراعين	١٦,٥٠	٢٥,٢٠	٨,٧٠	٥٢,٧٣	١٧,٢٠	٢٠,٣٠	٣,١٠	١٨,٠٢
٥-	مرونة العمود الفقرى	٢٦,٣٠	١٥,٩٠	١٠,٤٠	٣٩,٥٤	٢٨,٣٠	١٩,٩٠	٨,٤٠	٢٩,٦٨
٦-	مرونة الكتفين	٦٢,٧٥	٧٥,٣١	١٢,٥٦	٢٠,٠٢	٥١,١٢	٥٨,٦١	٧,٤٩	١٤,٦٥
٧-	القوة المميزة بالسرعة	١٤٨,١٠	١٦١,٣٠	١٣,٢٠	٨,٩١	١٤٩,٩٠	١٥٩,٥٠	٩,٦٠	٦,٤٠
٨-	الرشاقة	٥,٥٠	٧,٢٠	١,٧٠	٣٠,٩١	٥,١٠	٦,٥٠	١,٤٠	٢٧,٤٥

يتضح من الجدول (٣٢) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لصفة الإتزان الديناميكى ومقدارها (٣٥٦,٩٣ ٪) ، وأن أقل نسبة للتحسن كانت لصفة القوة المميزة بالسرعة ومقدارها (٨,٩١٪) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، كما يبين الجدول أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة الضابطة كانت لصفة الإتزان الديناميكى ومقدارها (١٠٦,٠٢ ٪) وأقل نسبة للتحسن كانت لصفة القوة المميزة بالسرعة ومقدارها (٦,٤٠ ٪) .

جدول (٣٣)

النسبة ببين نسبة تحسن كل من متغيرات البحث

بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيـــرات	نسبة التحسن فى كل من		النسبة
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	٪
١-	الإتزان الديناميكى	٣٥٦,٩٣ ٪	١٠٦,٠٢ ٪	٣,٣٧
٢-	التحمل العضلى للبطن	٥٢,٧٨ ٪	١٣,٧٤ ٪	٣,٨٤
٣-	التحمل العضلى العام	١٣١,٢١ ٪	٣٢,٤٤ ٪	٤,٠٤
٤-	التحمل العضلى للذراعين	٥٢,٧٣ ٪	١٨,٠٢ ٪	٢,٩٣
٥-	مرونة العمود الفقرى	٣٩,٥٤ ٪	٢٩,٦٨ ٪	١,٣٣
٦-	مرونة الكتفين	٢٠,٠٢ ٪	١٤,٦٥ ٪	١,٣٧
٧-	القوة المميزة بالسرعة	٨,٩١ ٪	٦,٤٠ ٪	١,٣٩
٨-	الرشـــــــاقة	٣٠,٩١ ٪	٢٧,٤٥ ٪	١,١٣

يتضح من الجدول (٣٣) أن النسبة بين نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كانت (٣,٣٧ : ١) بالنسبة لصفة الإتزان الديناميكى و(٣,٨٤ : ١) بالنسبة للتحمل العضلى للبطن ، وبالنسبة للتحمل العضلى العام (٤,٠٤ : ١) ، للتحمل العضلى للذراعين الى (٢,٩٣ : ١) ، ومرونة العمود الفقرى بنسبة (١,٣٣ : ١) ولمرونة الكتفين بنسبة (١,٣٧ : ١) ، وللقوة المميزة بالسرعة بنسبة (١,٣٩ : ١) وللرشاقة كانت بنسبة (١,١٣ : ١) لصالح المجموعة التجريبية .

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ يشير كل من الجدولين (٢٨) ، (٣٢) إلى تحسن فى مستوى كل من الصفات الخاصة (الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة العمود الفقرى ، مرونة الكتفين والقوة المميزه بالسرعه والرشاقه) بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التقليدى حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعنصر الإتزان الديناميكى (١٠٦,٠٢٪) والتحمل العضلى للبطن (١٣,٧٤٪) والتحمل العضلى العام (٣٢,٤٤٪) والتحمل العضلى للذراعين (١٨,٠٢٪) ومرونة العمود الفقرى (٢٩,٦٨٪) ومرونة الكتفين (١٤,٦٥٪) والقوة المميزه بالسرعة (٦,٤٪) والرشاقه (٢٧,٤٥٪).
ويتفق ذلك مع نتائج كل من **عزيزه مصطفى** ١٩٨٦م (١٩) ، **جلال سالم** ١٩٩٢م (٩) ، **محمد الروبى** ١٩٨٦م (٣٣) فى أن البرنامج التدريبى المنتظم لتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤدى إلى تحسن فى مستوى الإعداد البدنى العام والخاص .

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى قد تحقق .

٢/٢/٤ يتضح من الجدولين (٢٩) ، (٣٢) وجود تحسن فى مستوى كل من الصفات الخاصة بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى أثر كل من البرنامجين التقليدى وبرنامج تنمية صفة الإتزان الديناميكى حيث كانت نسبة التحسن لعنصر الإتزان (٣٥٦,٩٣٪) ، التحمل العضلى للبطن (٥٢,٧٨ ٪) ، التحمل العضلى العام (٥٢,٢١ ٪) ، مرونة العمود الفقرى (٣١,١٧ ٪) ، مرونة الكتفين (٢٩,٢٤ ٪) ، القوة المميزه بالسرعة (٨,٩١٪) والرشاقة بنسبة مقدارها (٣٠,٩١٪) لصالح القياس البعدى .

ويتفق ذلك مع كل من **أشرف محمد** ١٩٩٢م (٤) ، **جلال سالم** ١٩٩٢م (٩) ، **عجمى عجمى** ١٩٨٨م (١٨) ، **محمد الأشرم** ١٩٨٦م (٢٨) ، **مجدى عليوه** ١٩٨٧م (٢٥) ، **عزيزه مصطفى** ١٩٨٦م (١٩) الذى يشير إلى أن البرنامج المبنى

على أسس علمية يؤثر تأثيرا إيجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، ويعنى ذلك تحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى عنصر الإتزان الديناميكى " .

٣/٢/٤ يلاحظ من الجدولين (٣٠ ، ٣٢) أن هناك تحسن فى الصفات البدنية الخاصة وهى (الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، ومرونة الكتفين) بين متوسطى أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى . فى حين أنه لم يظهر فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من صفة (مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة) ، بالرغم من وجود فروق بين متوسطى المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كل من مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لصالح المجموعة التجريبية .

إلا أن الباحث يرجع عدم دلالة هذه الفروق الى أنه قد يوجد قصور فى التمرينات الخاصة بتنمية هذه الصفات والتى احتوى عليها البرنامج المقترح . كما يشير الباحث الى أن النسبة المئوية بين كل من التحسن فى كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت (٣,٣٧ : ١) فى صفة الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى للبطن (٣,٨٤ : ١) وللتحمل العضلى العام (٤,٠٤ : ١) وبلغت فى التحمل العضلى للذراعين الى (٣,٩٢ : ١) ومرونة العمود الفقرى (١,٠٥ : ١) وكانت بنسبة (٢ : ١) لمرونة الكتفين والقوة المميزة بالسرعة بنسبة (١,٣٩ : ١) أما لصفة الرشاقة فقد بلغت النسبة (١,١٣ : ١) ، ويعزى ذلك الى تأثير تمرينات تنمية الإتزان الديناميكى التى وضعها الباحث .

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى عنصر الإتزان لصالح المجموعة التجريبية " .

٤/٢/٤ يلاحظ من الجدول (٣١) وجود فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى للمستوى المهارى ولصالح أفراد

المجموعة التجريبية ، ويشير ذلك الى تأثير برنامج تنمية الإتزان الديناميكى الذى وضعه الباحث ، حيث يتفق ذلك مع نتائج كل من **محمد الروبى** ١٩٨٦م (٣٣) ، **مجدى عليوة** ١٩٨٧م (٢٥) ، **محمد الأشرم** ١٩٨٦م (٢٨) ، **أشرف محمد** ١٩٩٢م (٤) .

وبناء على ما سبق يتحقق الفرض الرابع والذى ينص على أنه :

توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى كل من أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المستوى المهارى المصارعة فى القياس البعدى ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .

٥ / ٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

فى حدود أهداف وفروض البحث ودقة البيانات والنتائج استخلص الباحث ما يلى :

٥/١/١ البرنامج التقليدى له تأثير ايجابى على جميع الصفات البدنية الخاصة ما عدا مرونة العمود الفقرى والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة للمصارعين المبتدئين فى سن ١٢ – ١٤سنة .

٥/١/٢ برنامج التمرينات لتنمية الإتزان الديناميكى له تأثير ايجابى على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وهى الإتزان الديناميكى والتحمل العضلى للبطن والتحمل العضلى العام والتحمل العضلى للذراعين ومرونة الكتفين بالنسبة للمصارعين المبتدئين فى المصارعة من سن ١٢ – ١٤ سنة .

٥/١/٣ برنامج التمرينات لتنمية الإتزان الديناميكى له تأثير ايجابى على مستوى الإعداد المهارى للمصارعين المبتدئين من سن ١٢ – ١٤ سنة .

٥/٢ التوصيات :

فى حدود ما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلى :

٥/٢/١ تطبيق البرنامج المقترح والذى تضمنه البحث على الناشئين تحت ١٤ سنة لما له من تأثير ايجابى أظهرته النتائج على عينة البحث .

٥/٢/٢ الإهتمام بتنمية الإتزان الديناميكى فى المرحلة من ١٢ – ١٤ سنة لأنها تعد مرحلة طفرة لنمو هذا العنصر .

٥/٢/٣ عمل دراسات لتحديد المستويات المعيارية لعنصر الإتزان الديناميكى .

المراجع العربية

١- إبراهيم أحمد جزر : القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ .

٢- أحمد فؤاد الشاذلى ، إبراهيم شحاته : علاقة فائق المرونة بزمن أداء الإتزان الثابت والديناميكى ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية بالأسكندرية ، بحث منشور ، ١٩٨٢ م .

٣- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٧٨ م .

٤- أشرف حافظ محمود محمد : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .

٥- السعيد على ندا ، محمد الكيلانى : الأسس العلمية للمصارعة ، دار الكتب الجامعية ، الأسكندرية، ١٩٦٩ م .

٦- السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية القوة والتحمل والمرونة لمصارعى البراعم تحت ١٤ - ١٦ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م.

٧- الاتحاد المصرى للمصارعة : المبادىء الأساسية فى تدريب المصارعة ، مؤلف جماعى ، ترجمة الاتحاد المصرى للمصارعة ، مطابع الناشر العربى ، القاهرة ، د . ت

٨- تشارلز م ، بوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الإتحاد المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٩- جلال كمال على سالم : أثر برنامج تدريبى مقترح للارتقاء ببعض النواحى البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة ،

رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢ م .

١٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

١١- زكى الحبشى : علم الحركة فى الميدان الرياضى ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

١٢- سالم عبد اللطيف سويدان : دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع فى بعض مكونات اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ م .

١٣- سليمان على إبراهيم : علاقة الصفات البدنية والمهارات الحركية بقياس المرونة ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .

١٤- سميرة أحمد الدرديرى : تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإتزان والاحساس الحركى على المستوى الرقمى فى الوثب العالى بطريقة فلوب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثانى ، ج . م . ع ، ١٩٨٨ م .

١٥- سوسن عبد المنعم : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكنيكية للجمباز ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ م .

١٦- سلامة عبد الكريم : توزيع الأنتباه لدى المصارعين الناشئين وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .

١٧- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ببورفؤاد ، ١٩٩٣ م .

١٨- عجمى محمد عجمى : برنامج تدريبى مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب فى كرة القدم ،

رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .

١٩- عزيزة عبد الغنى مصطفى : أثر تنمية الإتزان والأحساس الحركى على الأداء المهارى فى الجمباز ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

٢٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات ، تطبيقات ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٨٧ م .

٢١- على السعيد ريحان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .

٢٢- عمرو محمد مصطفى : تأثير الحمل البدنى مرتفع الشدة على بعض مظاهر الإهتمام لدى لاعبى المصارعة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .

٢٣- علاء قناوى : الدوافع المرتبطة بممارسة المصارعة لدى الناشئين الكبار ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٧م .

٢٤- كمال عبد الحميد ، : القياسات الجسمية الرياضية ، الأسس العلمية والتطبيقية ، أسامة كامل راتب دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦م .

٢٥- مجدى أحمد عليوة : تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .

٢٦- محمد ابراهيم سعيد : دراسة مقارنة لبعض الخصائص المورفولوجية لمصارعى وملاكمى الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٢٧- محمد ابراهيم سعيد العيشى : تقويم تصنيف أوزان المصارعة للكبار فى ضوء النمط الجسمانى واللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م.

٢٨- محمد النبوى الأشرم : أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة على سرعة أداء حركة الرمية الخلفية (السنتر الأمامى) للناشئين من ١٨ - ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان، ١٩٨٦م .

٢٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م .

٣٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

٣١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية وعلم النفس ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٣٢- محمد رضا الروبى : أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٣٣- ________________ : أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٨٦م .

٣٤- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٣٥- **محمد نصر الدين رضوان** : علاقة الإبصار والسن بالإتزان الثابت من وضع الوقوف على القدمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع ، العدد ٧ ، ٨ أغسطس ١٩٨٢م .

٣٦- **مسعد على محمود** : تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدورى والتنفسى والتحمل العضلى للمصارع ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .

٣٧- ــــــــــــ : دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلى لديناميكى بين لاعبى الفريق القومى المصرى للمصارعة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ،١٩٨٤م .

٣٨- ــــــــــــ : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرة ،نفس المؤلف ، الأسكندرية ، ١٩٨٨م .

٣٩- **والترغايـــــن** : موضوعات مختارة من المصارعة ، ترجمة ، المعهد العالى للتربية الرياضية بليبزج ، ١٩٨٦م .

المراجع الأجنبية .

40- **American coaching effectiveness program** : Rookie coaches wrestling guide , Human kinatics publ , England , 1992 .

41- **Barry Johnson Jack K. Nelson** : Practical measurements evaluation physical education , 4 th ed. collier macmillan publ , 1986

42- **Combs , S. Frank .C** : winning wrestling , chicago , contemporary book , Inc , 1980 .

43- **Clayne , K. Jensen** : Measurement in physical education and Athletics , New york , 1980 .

44- **Dennis , A. Johnson** : Wrestling Drill Book , Human Kinatics publ , England , 1991 .

45- **Franks D.B. & Yost, H.B Burke, E.** : Effects of season of wrestling on body composition of High scholl males , in Abstracts of research papesr , A . A . H . P . E . R , April 16 , Washington , 1973 .

46- **Jarman , T. Hanley , R .** : wrestling for Beginners , 1st e d. , contemporary book , inc . , chicago , 1998 .

47- **John Jesse** : wrestling physical conditioning encyclopedia , the Athletic press , California , W.D.

48- **Katch I. F. Michael , D.E.** : Body composition of high school wrestlers in abstracts of research papers, A.A.H. P.E.R. April 13 , Now York , 1971 .

49- **Larson . D. A :** Fitness , Health and work capacity letene standard for assessment , New York , macmillonco , 1974 .

50- **Mark Mysnyk, BarryDavis,: Brooks Simpson** winning wrestling moves , Human kinetics publ , England , 1994 .

51- **Mark Mysnyk :** wrestling fundamentals & techniques the towa hawkeyes' way , Human kinatics publ , England , 1982 .

52- **Valentino. I :** Iside wrestling 1 st ed. , contemparary books , INC , Chicago , 1972 .

53- **William A. Martell :** Greco - Roman wrestling , Human kinatics publ , England , 1992 .

المرفقـــات

مرفق (١)

إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد نسب ا
لإعداد البدنى والمهارى والخططى
للبرنامج المقترح

مرفق ١/١

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضى

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحيـــة

يقوم الباحث / إبراهيم أحمد السعيد جزر المدرس المساعد بالكلية بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وموضوعها : " تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى فى الإستعانة بآراء ذوى الدراية والخبرة فى مجال إختصاصهم للإستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالإستمارة المرفقة ويحدوه عظيم الأمل فى ابداء رأى سيادتكم فى نسب الإعداد البدنى والمهارى والخططى للبرنامج المقترح

ولسيادتكم جزيل الشكر لصدق تعاونكم

الباحث

تابع مرفق ٢/١

النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل البرنامج

للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة

م	الإعداد	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	البدنى	٣٠٪		
٢-	المهارى	٦٠٪		
٣-	الخططى	١٠٪		

م	الإعداد	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	البدنى العام	٤٠٪		
٢-	البدنى الخاص	٦٠٪		

م	الصفات البدنية العامة	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	القوة	١٥٪		
٢-	السرعة	١٠٪		
٣-	التحمل	١٥٪		
٤-	المرونة	٢٠٪		
٥-	الإتزان	٣٠٪		
٦-	الرشاقة	١٠٪		

تابع مرفق ٣/١

م	الصفات البدنية الخاصة	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	الإتزان	٤٠٪		
٢-	المرونة	١٥٪		
٣-	التحمل العضلى	٢٥٪		
٤-	القوة العضلية	٢٠٪		

م	المهارات الأساسية	النسب المقترحة	مناسب	غير مناسب
١-	وضع الجسم	٢٠٪		
٢-	تحركات المصارع	١٥٪		
٣-	تغير مستوى الجسم	١٥٪		
٤-	الغطس والإختراق	١٥٪		
٥-	الرفع لأعلى	٢٠٪		
٦-	الخطو خلفاً	٥٪		
٧-	التقوس خلفاً	١٠٪		

* إضافات أخرى ترون سيادتكم اضافتها لإثراء وتحقيق أهداف البحث

-

-

-

تابع مرفق ٤/١

أسماء الخبراء فى مجال التدريب والتدريس للمصارعة :

أ. د/ سليمان على إبراهيم

أ. د/ أحمد محمد السنتريسى

أ. د/ على عبد العزيز

أ. د/ حلمى الجمل

م.د/ محمد العيشى

جدول (٣٤)

أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين تحت ١٤ سنة بناء على ما ورد بإستطلاع رأى الخبراء

م		مكونات اللياقة البدنية الخاصة للمصارعة بناء على ما ورد إستطلاع رأى الخبراء						
		القوة العضلية	التحمل العضلى	المرونة	السرعة	الإتزان	الرشاقة	
١-		٣	٣	٣	٢	٣	٣	
٢-		٣	٣	٣	٢	٣	٢	
٣-		٣	٣	٣	٢	٢	٢	
٤-		٣	٣	٣	٢	٢	٢	
٥-		٣	٣	٣	٢	٣	٢	
	المجموع	١٥	١٥	١٥	١٠	١٣	١٢	
	النسبة المئوية	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٦,٦٦	٨٦,٦٦	٨٠	
	الترتيب	١	١ مكرر	١ مكرر	٦	٤	٥	

٣- ذو أهمية عالية   ٢- متوسط الأهمية   ١- ضعيف الأهمية

يتضح من الجدول (٣٤) الخاص بإستطلاع رأى الخبراء أن جميع الأراء أكدت أهمية كل من عنصر القوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة والإتزان والرشاقة والسرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمصارعين حيث القوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة بنسبة ١٠٠ ٪ كما جاء كل من عنصر الإتزان بنسبة ٨٦,٦٦ ٪ ، الرشاقة بنسبة ٨٠ ٪ والسرعة بنسبة ٦٦,٦٦ ٪

شروط الخبير :

١ - حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

٢ - عضو هيئة تدريس .

٣ - خبرة لا تقل عن خمسة سنوات فى مجال التدريب أو التدريس لمادة المصارعة .

مرفق (٢)

٢/٠ نماذج لتمرينات الإعداد البدنى العام والخاص

٢/١ نماذج لتمرينات الإعداد البدنى العام

٢/٢ نماذج لتمرينات الإعداد البدنى الخاص

٢/٣ نماذج للمهارات الحركية

٢/٤ الإعداد الخططى

٢/٥ البرنامج التفصيلى للبرنامج التدريبى

مرفق ٢ /١

٢ /١ /١ نماذج لتمرينات الاحماء

أ - نماذج للجرى المتنوع :

١ - الجرى الجانبى .

٢ - الجرى مع اداء بعض التمرينات بالذراعين .

٣ - أداء وثبة عند سماع الاشارة أثناء الجرى .

٤ - الوثب عالياً أثناء الجرى .

٥ - الجرى بين حواجز (الجرى الزجزاجى) .

٦ - الجرى مع رفع الركبتين عالياً .

٧ - الجرى بأقصى سرعة لمسافات قصيرة .

٨ - الجرى مع تقاطع الرجلين .

٩ - الزحف من بين رجلى الزميل .

١٠- الزحف من بين رجلى الزميل ثم الوثب فوق ظهره .

١١- المشى مع حمل الزميل فوق الكتفين .

١٢- المشى من وضع الإقعاء .

تابع مرفق ٢ /١

٢/١/٢ نماذج لتمرينات المرونة العامة

١ - (وقوف فتحاً) تباعد القدمين إلى أقصى مسافة ممكنة .

٢ - (وقوف - رفع الفخذ) دوران الفخذ جانباً لأبعد مسافة ممكنة ثم التبديل .

٣ - (وقوف - الذراع جانباً) (:) جذب الذراع للخلف بمساعدة الزميل .

٤ - (وقوف فتحاً- تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع أماماً أسفل .

٥ - (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً .

٦ - (جثو - الذراعين عالياً ، سند اليدين على المقعد) ضغط المنكبين لأسفل .

٧ - (وقوف) دوران الرأس أسفل فجانباً وخلفاً ثم دائرى ثم التبديل .

٨ - (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) دوران الجذع أماماً جانباً خلفاً ثم التبديل .

٩ - (وقوف فتحاً - الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس احدى القدمين ثم التبديل .

تابع مرفق ٢ /١

٢ /١ /٣ نماذج لتمرينات القوة العضلية (عام).

باستخدام أثقال (دمبلز)

١ - (وقوف- إنثناء) مد الذراعين عالياً .

٢ - (وقوف - الذراعين جانباً) خفض الذراعان أسفل فرفعهما جانباً عالياً ثم خفضهما جانباً .

٣ - (وقوف- إنثناء) مد الذراعين أماماً .

٤ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً مع خفض الذراعان جانباً .

٥ - (جلوس طويل - الذراعان جانباً - الثقل فى يد واحدة) رفع الرجلين لأعلى لتمرير الثقل أسفل الفخذين بتبادل نقله من يد لأخرى .

٦ - (إقعاد - الذراعان أماماً) تبادل مد الركبتين أماماً مع مرجحة الذراع جانباً ولف الجذع جانباً جهه الذراع الممرجحة .

٧ - أ - (وقوف فتحاً - انحناء - مسك الزميل من الساعدين) مد الجذع عالياً لرفع الزميل .

ب- (رقود فتحاً - اليدين خلف الرأس) .

٨- ا (وقوف فتحاً - ميل - ثبات الوسط) مد الجذع عالياً لرفع الزميل لأعلى وهو متعلق بالرقبة .

ب- (رقود - الذراعان أماماً - اليدين تشبيك حول رقبة الزميل) .

تابع مرفق ٢ /١

٢ /١ /٤ تمرينات الإتزان الديناميكى (عام)

١ - (وقوف على قدم واحدة - مواجه - الذراعان أماما على كتفى الزميل) مصارعة الزميل بالقدم الأخرى .

٢ - (وقوف - الوضع أماما - مواجه - الذراعان مائلا عاليا - تشبيك اليدين) مصارعة الزميل باليدين لإخلال توازنه .

٣ - (وقوف فتحا - مواجه - ميل - اليدين تشبيك حول وسط الزميل) محاولة رفع الزميل من الوسط .

٤ - (وقوف على قدم واحدة - مواجه - مسك قدم الزميل الأخرى باليدين) شد الزميل إلى الخلف .

٥ - (إيقاع - مواجه - الذراعان أماما) محاولة رفع الزميل أماما لإخلال توازنه .

٦ - جلوس قرفصاء - مواجه - اليدين تشبيك أسفل الركبتين) مصارعة الزميل بالقدمين من هذا الوضع - (مصارعة الديك) .

٧ - (وقوف على قدم واحدة - مواجه - الذراع أماما تشبيك مع الزميل) محاولة شد الزميل إلى الخلف مع الحجل على قدم الإرتكاز .

٨ - (إقعاء - جنبا لجنب - تشبيك الذراعان متقاطعان أمام الصدر) محاولة دفع الزميل بالكتف مع الحجل على قدم الإرتكاز .

تابع مرفق ٢ /١

٢ /١ /٥ نماذج لتمرينات الرشاقة

١ - الوثب على شكل مربع

الوثب ٤ أقدام للأمام ثم يتبعها بدون تردد ٤ أقدام للجانب الأيسر ثم ٤ أقدام للخلف ثم ٤ أقدام للجانب الأيمن .

٢ - الوثبب للأمام والخلف

يثب المصارع بسرعة إلى نقطة معينة تبعد عنه ١٢٠ سم فى اللحظة التى يهبط فيها يقوم بالوثب مرة أخرى لنقطة البدايه

(يمكن تغيير المسافة بين النقطتين ويمكن القيام بتغيير الأتجاه فى الهواء ألى نصف دورة) .

٣ - الوثب على شكل

يثبت المصارع للخلف ٩٠سم ثم للجانب الأيمن على شكل زاوية حادة ثم الوثب للخلف ثم الوثب لعودة لنقطة البداية على اكتمال حرف V ثم يكرر هذا حتى إكتمال شكل VV

٤- الوثب على المقعد

يثب المصارع من وضع مواجهة المقعد بالجانب للجانب الأخر .

(يمكن تغيير الإتجاه فى الهواء إلى نصف دوره) .

مرفق ٢/٢

١/٢/٢ نمازج لتدريبات المنافسات

١ - رفع الظهر بالظهر . Back to back push

يتم دفع المنافس للخلف خلال مسافة محددة ب ١ ياردات .

٢ - دفع الكتف . Shoulder push

يتم سحب أو حمل المنافس خلال مسافة محددة ب ١٠ ياردات .

٣ - سحب المرفق من وضع مواجهة الظهر .Back to back el bow pull

يتم سحب أو حمل المنافس خلال مسافة محددة ب ١٠ ياردات .

٤ - سحب الرسغ . Wrist pull

٥ - الحجل مع سحب الرسغ . Hop with wrist pull

يتم سحب الخصم مع الحجل على رجل واحدة خلال مسحة محدودة .

٦ - دفع ذراع واحد .One Arm Push

دفع الخصم للخلف أو سحبه للأمام .

٧ - مصارعة الرقبة والمرفق .Neak and Elbow Wrestling

٨ - مصارعة معركة الجذب . Tugof War Wrestling

يحاول اللاعب سحب منافسه لاجباره على الوصول للوقوف على القدمين .

٩ - المصارعة الهندية .Indian Leg Wrestling

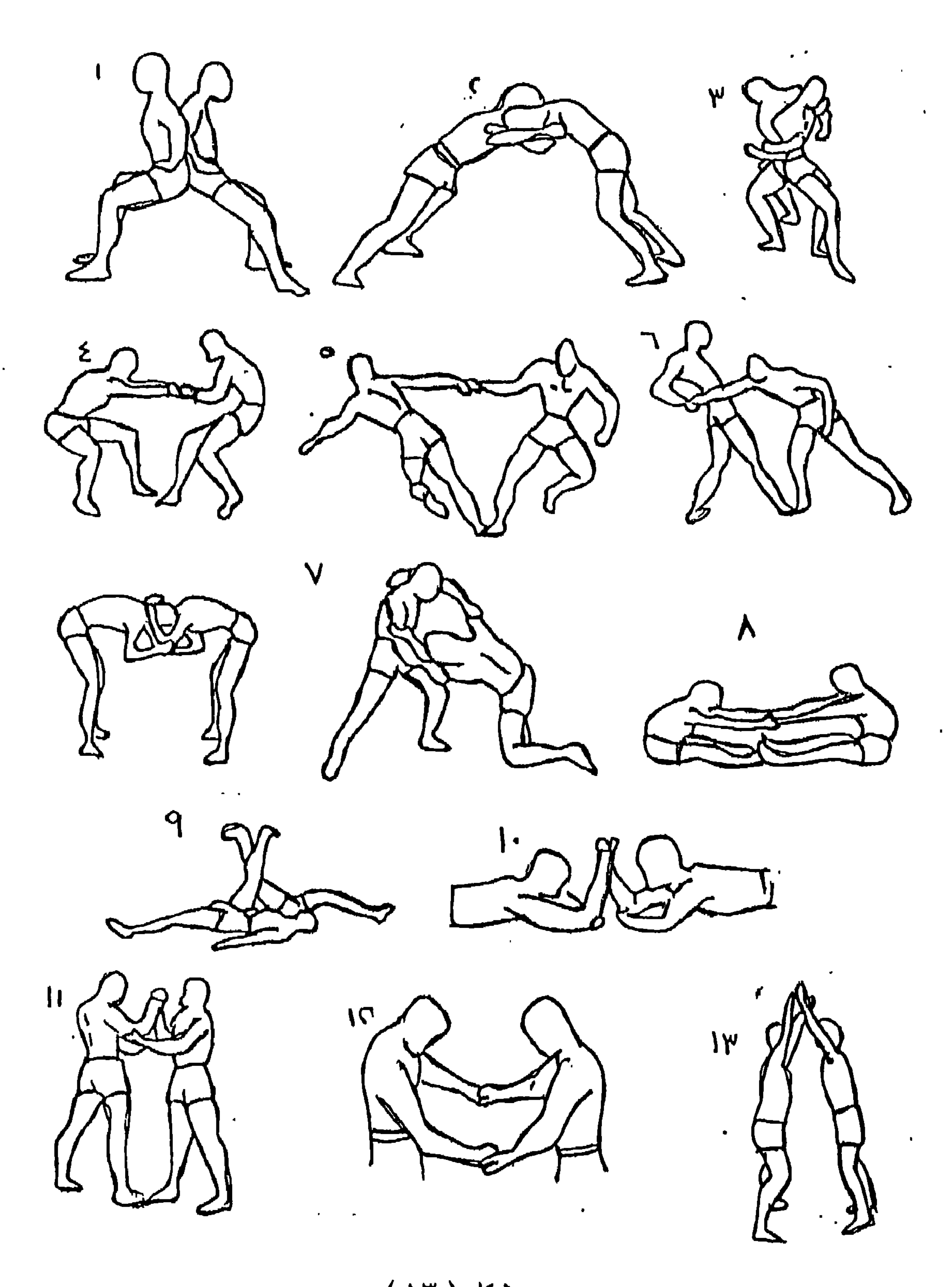
١١- مصارعة الساعد من وضع الوقوف Stand - up forearm wrestling

حاول أن تقهر ساعد المنافس لأسفل (يجب أن توضع اليد الحرة على مرفق المنافس) .

١٢- مصارعة الرسغ والأصابع . **Wrist and Finger wrestling**

١٣- المصارعة بالأصابع .

يحاول اللاعب أن يثنى أو يغير أصابع الخصم لأسفل حتى يصل للاستناد على الركبتين .



شكل (١٣)

نماذج لتدريبات المنافسات

تابع مرفق ٢/٢

٢/٢/٢ نماذج لتمرينات المرونة الفردية

- منطقة الظهر السفلى Lower Back

١- إحتفظ بالركبتين مفرودتين ، يكرر على الجانب الأخر

٢- إمسك أصابع القدم وقم بسحب الرأس لأسفل .

- العضلات الخلفية للرجل . Hamstrings

٣ أفرد الرجلين مع الإحتفاظ بالقدمين ملاصقتين للأرض والحفاظ على مسك أصابع القدم ، ثم بدل بحيث تواجه مؤخرة الرجل للركبة ثم كرر بالرجل الأخرى .

- الصدر Chest

٤- أفرد الذراعين واسترخهما مع استخدام ثقل الجسم لزيادة الإطالة .

- الكتف . Shoulder

٥- شبك أصابع اليدين ثم كرر على الجانب الآخر .

- منطقة الظهر العليا . Upper Back

٦- أرفع الرجلين لأعلى وفوق الرأس مع الإحتفاظ باليدين والذراعين ملامسين الأرض .

- منطقة أعلى الجذع Upper Trunk

٧- لإحتفظ بالحوض ملامساً للأرض وأفرد الذراعين .

- منطقة الجذع السفلى . Lower Trunk

٨- إمسك الكاحل من الخلف وإسحب الجذع مع الإحتفاظ بالرأس لأعلى .

- جانبب الجذع . Side Trunk

٩- القدمان باتساع الحوض حاول ثنى الجذع للجانب لمسك الكاحل ثم كرر على الجانب الإخر .

تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات المرونة الفردية

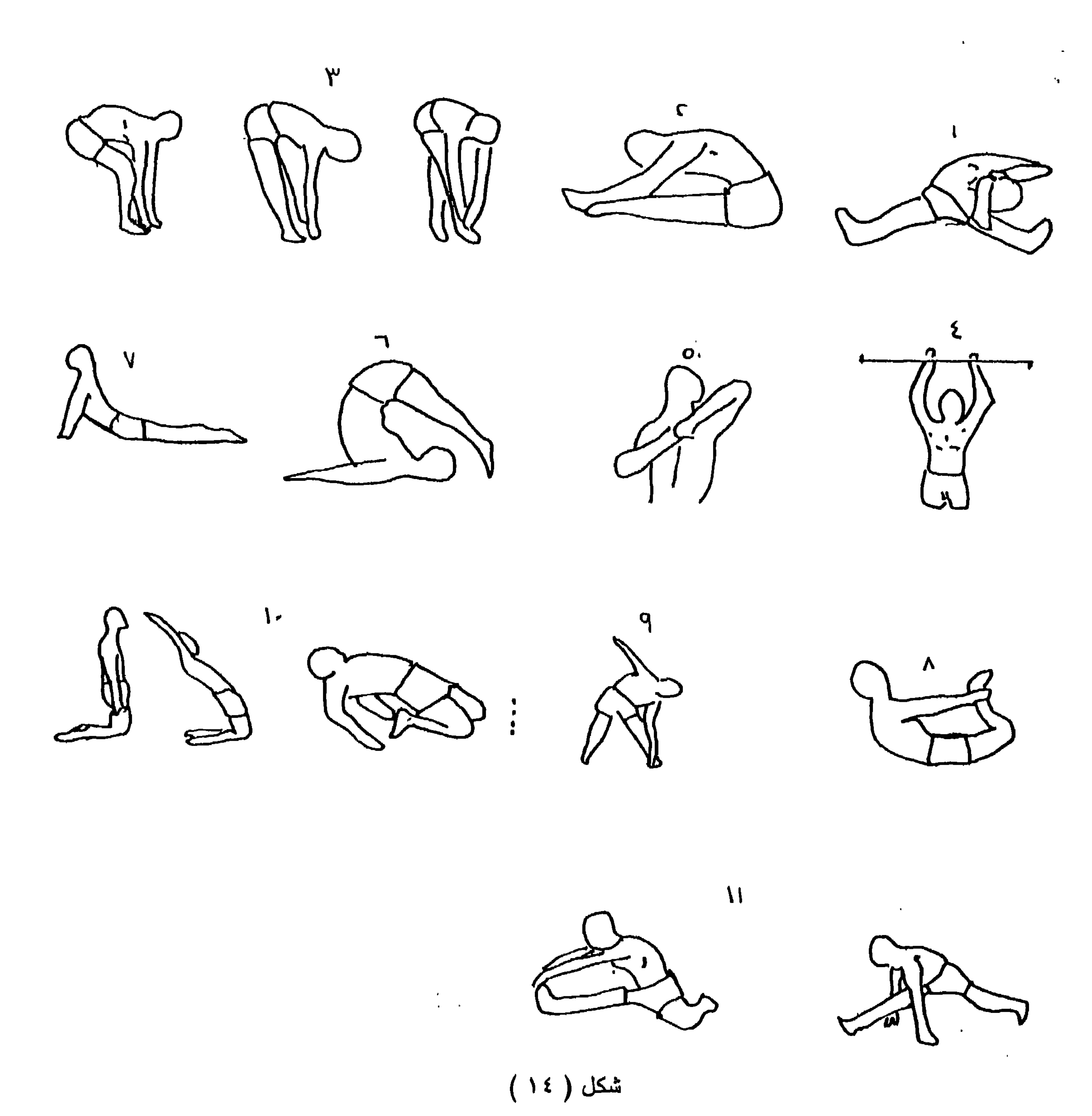
- منطقة الفخذ الأمامية Front thigh

١٠- أثنى للخلف من الركبة (يجب أن يكون الجذع فى خط مستقيم مع الفخذ) .

- أعلى الفخذ Groin

١١- إقترب للأمام مع محاولة لمس أصابع القدم المفرودة للأمام ثم كرر .

- حاول أن يكون الصدر مباشرة أعلى الفخذين وحاول فرد الرجلين لأقصى مدى لهما .



شكل (١٤)

نماذج لتدريبات المرونة الخاصة

تابع مرفق ٢/٢

نماذج لتمرينات المرونة الزوجية الخاصة

- الكتف والصدر Shoulder - Chest

١- يحاول الزميل ضغط الذراعين لتقريب اليدين خلف الظهر ثم جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الظهر يحاول الزميل وضع الركبة على الظهر ويمسك بالمرفقين ويحاول سحب الذراعين للخلف .

- الرقبة Neck

٢- يقوم الزميل بسحب الرقبة للخلف أيضاً للجانبين .

- منطقة الظهر العليا Upper Back

٣- يحاول اللاعب الوصول لهذا الوضع ثم يقوم الزميل بالضغط لأسفل على منطقة الظهر السفلى .

- منطقة أسفل الجذع والفخذ Lower Trunk - Groin

٤- يمسك الزميل بالركبتين ثم يسحب أسفل الجذع تجاهه .

- أعلى الجذع والصدر. Upper Trunk - Chest

٥- يمسك الزميل بالمرفقين ثم يسحب أعلى الجذع للخلف .

- منطقة الظهر السفلى . Lower Back

٦- يجلس اللاعب فى وضع جلوس طويل ويقوم الزميل بالضغط للأمام ولأسفل .

يجلس اللاعب فى وضع جلوس طولاً فتحاً ويقوم الزميل بالضغط للأمام ولأسفل على ظهر اللاعب الذى يحاول الوصول بالجبهة للمس الركبة ثم يقوم بالتبديل .

- أعلى الفخذ Groin

٧- يرفع الزميل الساق على اليد اليمنى موضعاً اليد اليسرى على منطقة أسفل الظهرويضع الرجل على كتفه .

تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات المرونة الزوجية

- منطقة الفخذ الداخلية والعليا **Innerthigh - Groin**

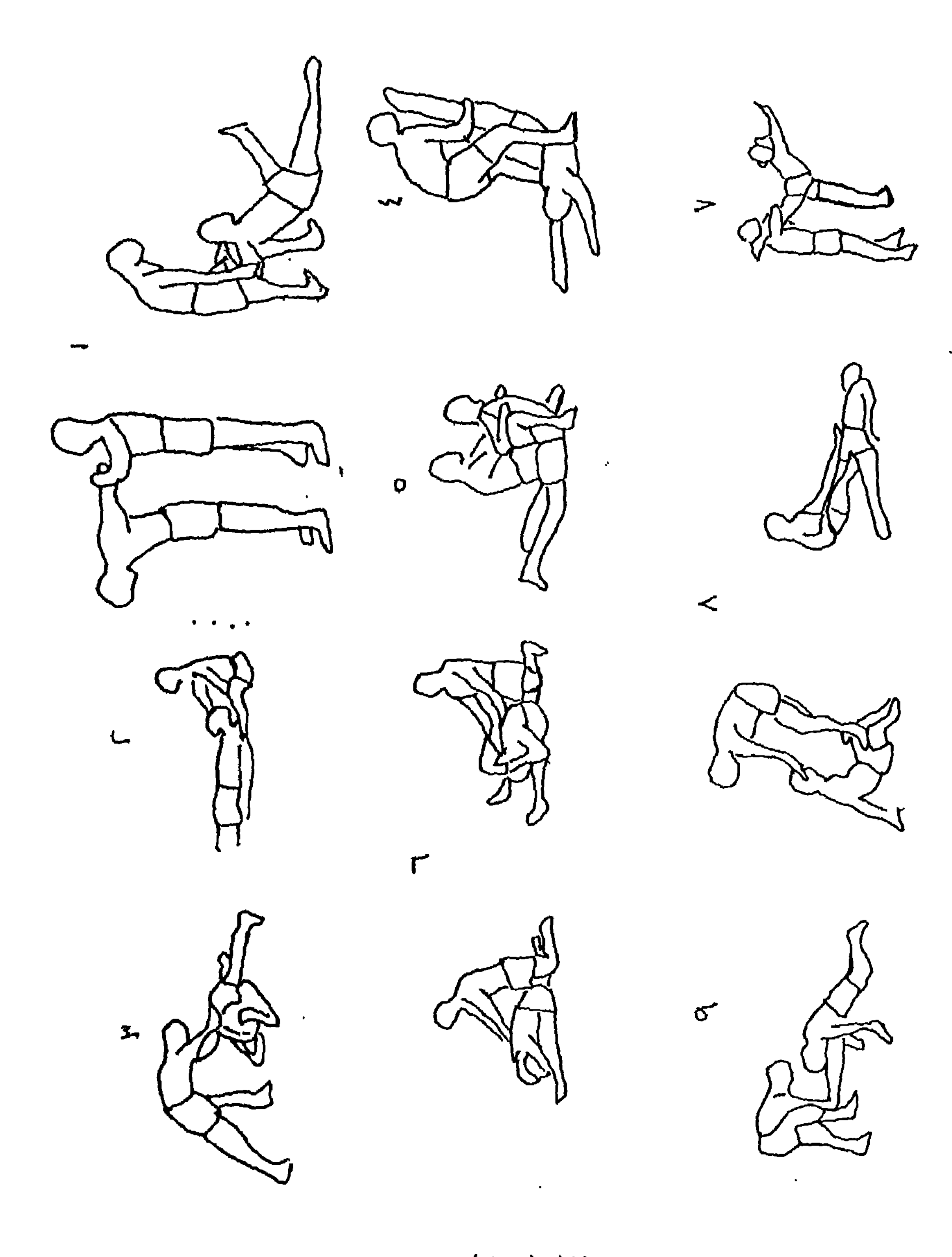
٨- من وضع الجلوس تربيع يقوم الزميل بالوقوف على الرجلين من الداخل ثم بالتدريج يحاول الضغط .

يمسك الزميل بالرجل اليمنى باليدين ثم يضع قدمه اليمنى رجل الزميل من الداخل ثم يقوم بالتدريج بالضغط لتبعيد الرجلين .

- العضلات الخلفية للرجلين **Humstrings**

٩- يضع اللاعب كعب القدم على يد الزميل ويحتفظ بالرجل مفرودة وحاول لمس الركبة بالجبهة .

انزلاق الرجلين بحيث تكون الركبة وأصابع القدم لأعلى ومؤخرة ركبة الرجل الأخرى وأصابع القدم على الجانب ، يحاول الزميل رفع الرجل الأمامية عن الأرض



شكل (١٥)

نماذج لتدريبات المرونة الزوجية الخاصة

تابع مرفق ٢/٢٠

٣/٢/٢ نماذج لتمرينات القوة العضلية الخاصة

أ – ذو الرداء الأبيض .

ب – ذو الرداء الأسود .

١- دفع الرقبة للخلف — Posterion neck push

يدفع ب الرأس لأسفل ضد مقاومة أ (:)

٢- سحب الرقبة للأمام — Anterior neck pull

يسحب ب الرأس لأعلى ضد مقاومة أ . (:)

٣- دفع الرقبة للجانب — Side neck push

يدفع ب الرأس للجانبين بالتبادل ضد مقاومة أ (:)

٤- رفع العضلة الدالية للجانب . — Side Dettoid Lift

يقوم أ برفع المرفق لمستوى الكتف ضد مقاومة ب (:)

٥- دفع الكتف للأمام . — Anterior Shoulder Push

يرفع أ الذراعين للأملم ولأعلى ضد مقاومة ب . (:)

٦- دفع الكتف للخلف . — Posterior Shoulder Push

يدفع أ الذراعان للخلف ضد مقاومة ب . (:)

٧- سحب للجانبين من الأمام . — Front Pull sidewards

يحرك أ الذراعين للجانب ضد مقاومة ب . (:)

٨- رفع الكتف . — Shoulder Raise

يرفع أ الكتف ضد مقاومة ب . (:)

تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات القوة العضلية الخاصة

٩- لف ذات الرأسين العضدية Biceps Curl

يقوم أ بدوران (لف) اليد للكتف ضد مقاومة ب . (:)

١٠- ضغط ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps press

يقوم أ بفرد الذراعان للجانب ضد مقاومة ب . (:)

١١- ضغط ذات الثلاثة رؤوس العضدية لأسفل . Triceps press down

يقوم أ بمد الذراع لأسفل ضد مقاومة ب . (:)

١٢- الرفع الجانبى . Lateral Raise

يقوم أ برفع الذراعان لأعلى ضد مقاومة ب . (:)

١٣- التجديف تجاه الجسم . Latissimus Row

يسحب أ الذراعان تجاه الجسم ضد مقاومة ب . (:)

١٤- السحب لأسفل تجاه الجسم . Latissimus pull down

يسحب أ الذراعان لأسفل وللجانبين ضد مقاومة ب . (:)

١٥- الثنى للجانب . Side Bend

يثنى أ الجذع للجانبين ضد مقاومة ب . (:)

١٦- رفع البطن . Abdominal Raise

يرفع أ الرأس والرجلين لأعلى ضد مقاومة ب . (:)

١٧- رفع الجذع لأعلى Upper Back Raise

يقوم أ برفع الجذع لأعلى ضد مقاومة ب . (:)

تابع مرفق ٢/٢

تابع نماذج لتمرينات القوة العضلية الخاصة

١٨- مد الفخذ Hip Exlention

يرفع أ الرجلين مثلما يقاوم ب (:)

١٩- ثنى الفخذ Hip Flexion

يسحب أ الركبة للأمام مثلما يقاوم ب (:)

٢٠- تقريب الفخذ . Hip Adduction

يسحب أ الرجل لأسفل مثلما يقاوم ب (:)

٢١- تبعيد الفخذ . Hip Abduction

يرفع أ الرجلين لأعلى ضد مقاومة ب (:)

٢٢- مد الرجل Leg Extention

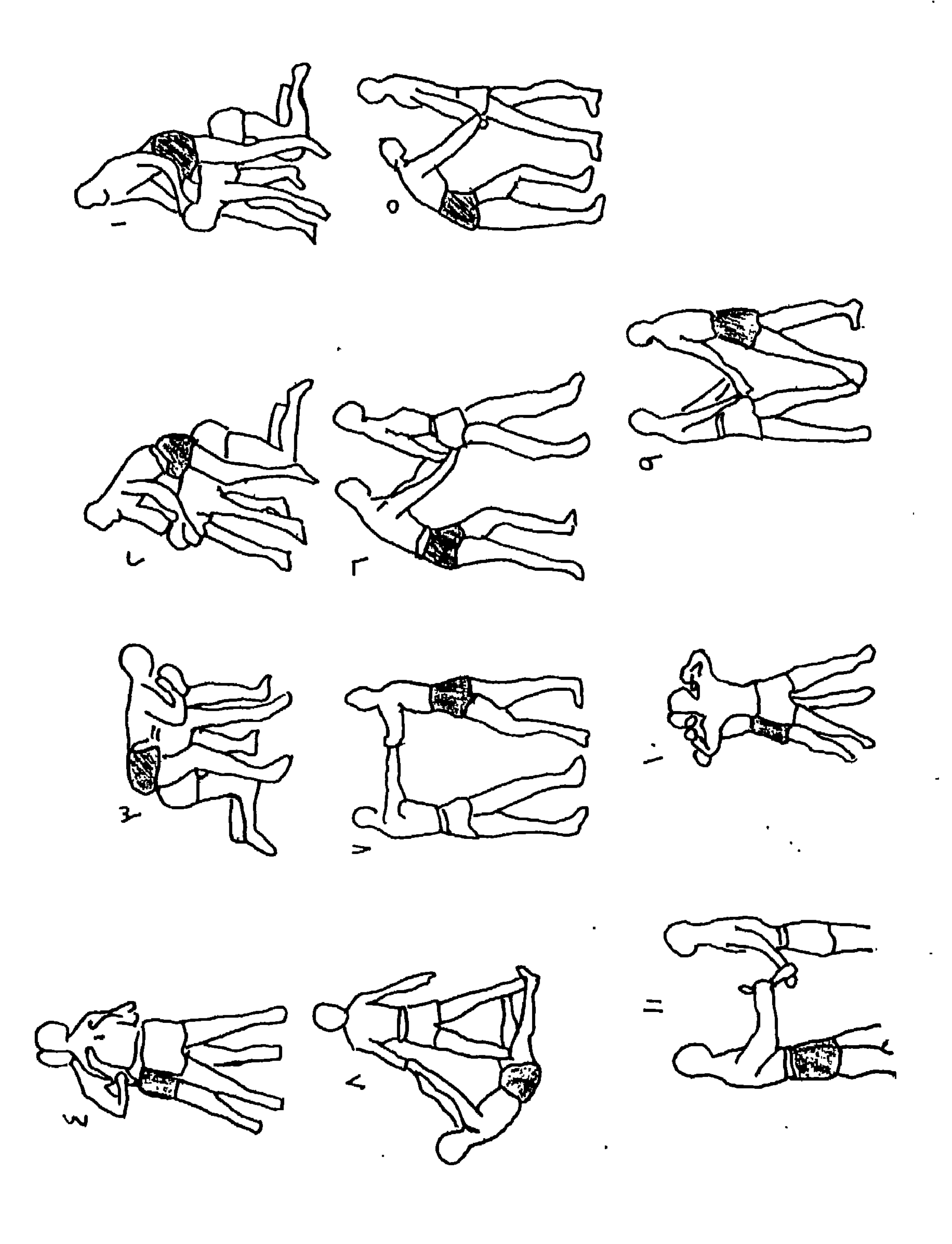
يفرد أ الرجلين ضد مقاومة ب . (:)

٢٣- رفع أصابع القدم . Toe Raise

يقوم أ برفع العقبين للإرتكاز على أصابع القدم ضد مقاومة ب الذى يقوم بالضغط لأسفل على الكتفين . (:)

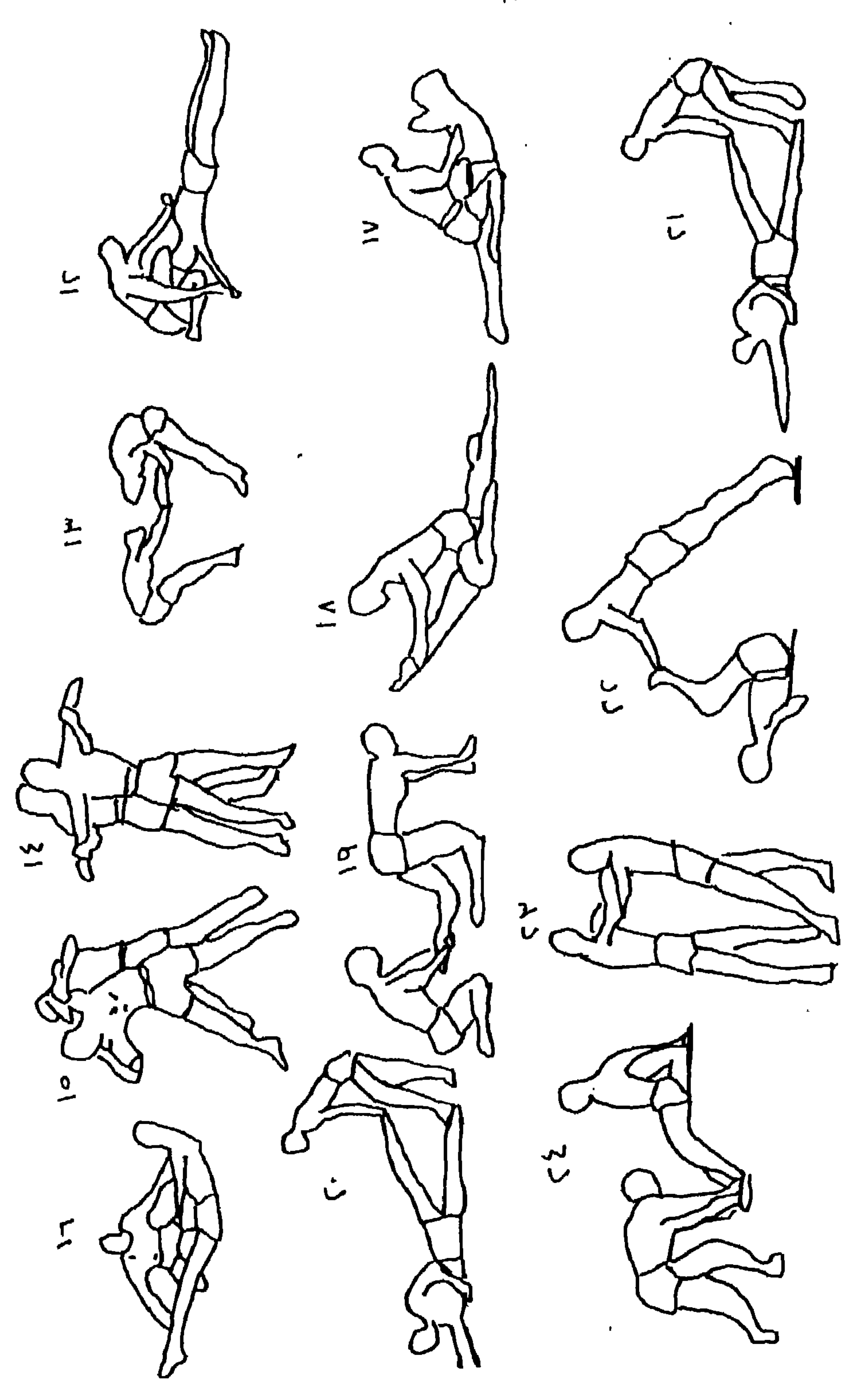
٢٤- مد الركبة . Knee Extention

يرفع أ الرجل لأعلى ضد مقاومة ب . (:)



شكل (١٦)

نماذج لتدريبات القوة العضلية الخاصة



شكل (١٦)

تابع نماذج لتدريبات القوة العضلية الخاصة

تابع مرفق ٢/٢

٤/٢/٢ نماذج لتمرينات الإتزان الديناميكى الخاصة

١- (جثو أفقى)الذراع اليمنى جانباً مع رفع الرجل اليسرى عالياً للإرتكاز على الذراع الأخرى وقدم الرجل الأخرى بالتبادل .

٢- (إقعاء - تشبيك اليدين من داخل الركبتين) Tangle Foot

رفع العقبين عن الأرض . (يؤدى نفس التمرين للتقدم للمشى أماماً) .

٣- أ - (انبطاح مائل معكوس - ثنى الذراعين) الثبات فى هذا الوضع Statue

ب- (وقوف فتحاً على فخذى الزميل - مواجهة الذراعان جانباً) الإرتكاز على فخذى الزميل .

٤- أ - (انبطّاح مائل) ثنى الذراعان نصفاً Table

ب - (انبطاح مائل عال - مواجه) رفع أحدى الرجلين لأعلى .

٥- أ - (جثو أفقى) المشى أماماً . Dromedary Walk

ب- (جلوس الركوب على ظهر الزميل) مسك عقبى الزميل .

٦- (إنبطاح - الذراعان أماماً) تقوس الجذع للإرتكاز على منطقة الحوض . Roching Horse .

٧- (رقود) رفع الجذع لأعلى مع رفع الرجلين للإرتكاز على منطقة الالية . V-up (المقعدة)

٨- (الوقوف فوق كرة) دحرجة الكرة أماماً بالقدمين مع المحافظة على اتزان الجسم .

٩- (قرفصاء - وضع اليدين على الأرض وضغط المرفقين داخل الركبتين) ميل الجسم أماماً مع استمرار ضغط المرفقين بالركبتين وتحميل ثقل الجسم فوق اليدين مع الإحتفاظ بالرأس مرفوعة ، ثم رفع القدمين عن الأرض والثبات .

تابع مرفق ٢/٢

نماذج لبعض التدريبات التى تؤدى على قاعدة الإتزان

(العينان مفتوحتان)

١- للحصول على توازن محكم يجب أن تغير من وضع الذراعين .

(ثنى الذراعين على الصدر - مد الذراعين على الجانبين أو للأمام أو وضعهم على الرأس أو على الكتفين أو على المقعدة أو الركبتين) .

٢- إحكام الإتزان بخفض الجسم تدريجياً للمس القاعدة .

٣- تغير وضع الإتزان بالقدمين للتوازن على قدم واحد .

ثم بدل وضع القدمين - ثمدور حول القاعدة - حرك القدمين معاً أو حركهم جزئياً - قف على أطراف أصابع القدم - أغلق العينين وحاول الإتزان) .

٤- ميل للأمام حتى تلمس حافة قاعدة الإتزان ا, للأرض - ثم عد لوضع البداية - حاول الميل للخلف ثم لليمين واليسار .

٥- حاول الصعود والهبوط من مختلف جوانب القاعدة ثم أقفز على القاعدة من مختلف الإتجاهات .

٦- حاول تنطيق الكرة وأمسكها باليدين مع الحفاظ على الإتزان .

٧- أدفع الكرة فى الهواء والتقطها باليدين .

٨- نطق الكرة وأحفظ عدد المحاولات الناجحة التى أحرزتها بدون فقد الإتزان .

تابع موفق ٢/٢

٩- دور طوق على مختلف أجزاء الجسم وحافظ على الإتزان .

١٠- محاولة الوثب بالحبل على القاعدة .

١١- أداء كل هذه التمرينات مع غلق العينين .

١٢- الإتزان على اليد والركبة Hand and Knee Balance

الإتزان على الركبة اليسرى واليد اليمنى ثم التبديل .

١٣- الإتزان على الركبة الواحدة . Single - Knee Balance

١٤- لدم الإبرة . Thread the needle

يتم تشبيك اليدين أمام الجسم ثم القيام بالخطو بالرجل لمرورها من بين الذراعين مع مراعاة عدم فك تشبيكة اليدين ثم العودة للوضع الإبتدائى ثم بعد ذلك أدى نفس الأداء السابق مع مراعاة عدم لمس اليدين .

١٥- لطمة الكعب . Heel Slap

من وضع الوقوف واليدان على الجانب أقفز لأعلى وأضرب الكعبين باليدين .

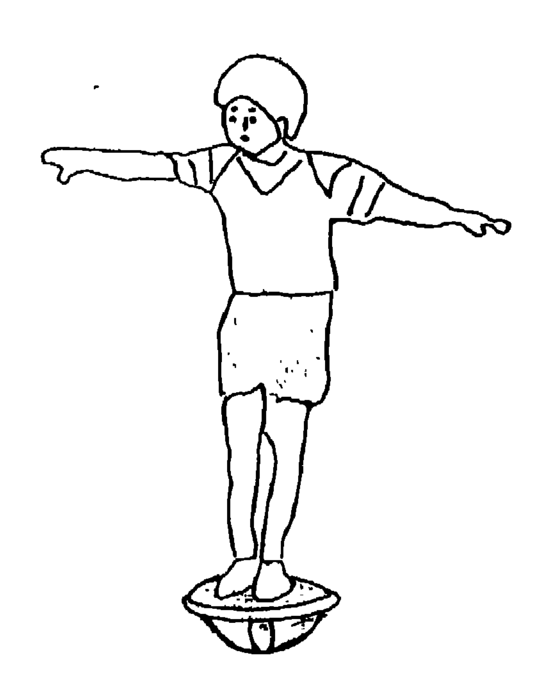
١٦- الإتزان على رجل واحدة One - leg Balance

أرفع رجل واحدة من على الأرض ثم بعد ذلك أرفع الركبة لأعلى ، يجب أن تكون الذراعان حرتان فى البداية ثم قم بعمل الأوضاع اتالية :

ثنى الذراعان على شكل متقاطع أمام الصدر ثم ضعهما على القعدة ثم على الرأس أو خلف الظهر .

١٧- لمس الرأس Touch head

من وضع جلوس الجثوعلى البساط والذراعان مفرودان خلفاً ، للتوازن ميل للأمام ببطء والمس بالجبهة الأرض ثم عد لوضع البداية .



شكل (١٧)

قاعدة الإتزان

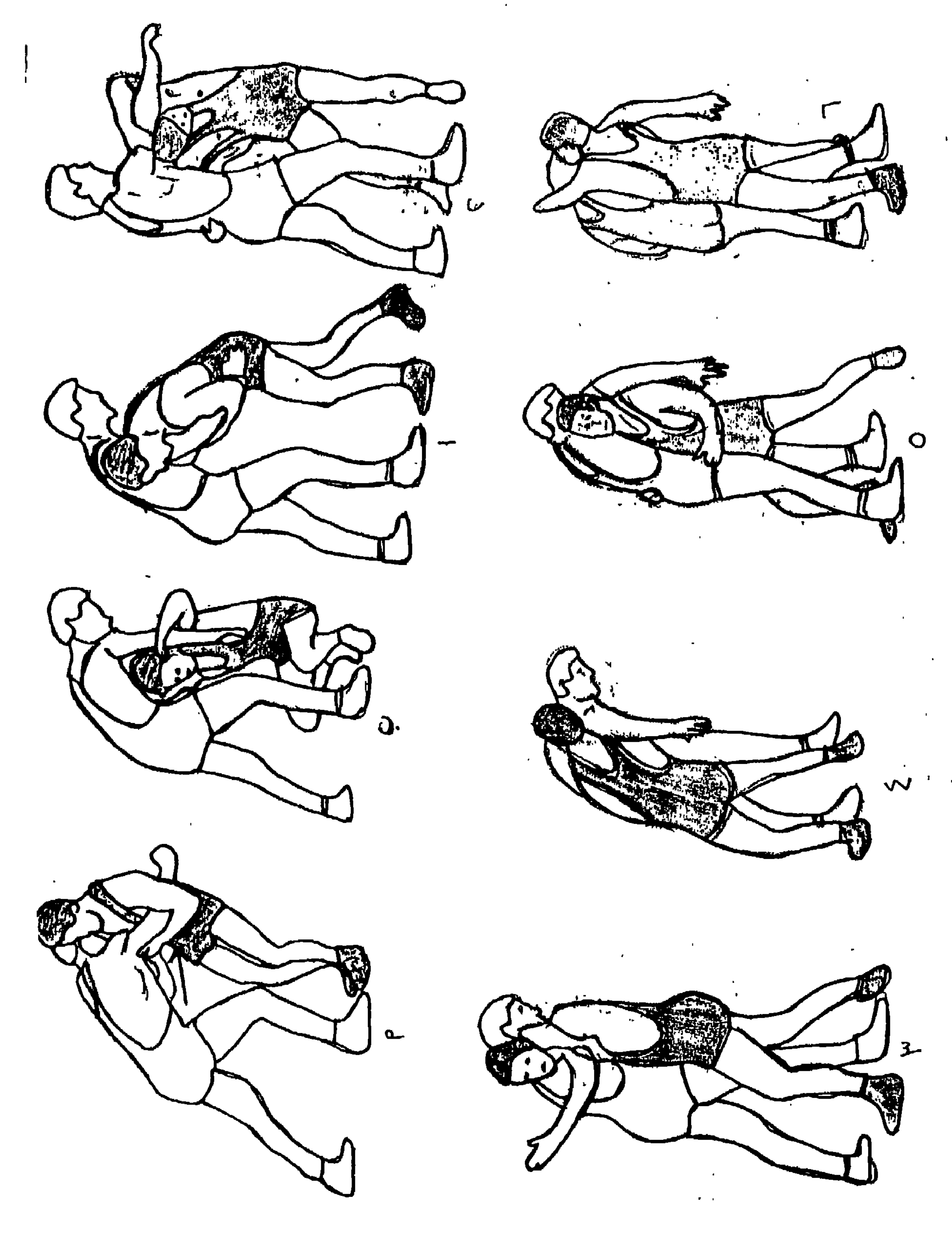
مرفق ٣/٢

١/٣/٢ الغطس أسفل المرفق Duck under

لإحكام الغطس أسفل المرفق يحتاج المصارع مسافة كافية بينه وبين جسم وعضد المنافس ليسمح لرأسه بالنفاذ الى منطقة الهجوم (تحت الإبط) .

فى المصارعة الرومانية وضع الإستعداد فى وضع الوقوف يميل المصصارع قليلاً للأمام هذا الوضع يجعل المصارع محتفظاً بعضده ملاصقاً لجانبه وهذا يعتبر وضع واضح للدفاع ، وعندما يكون الجسم مائل قليلاً للأمام فوظيفة العضد هنا يتغير . نتيجة لحجز اللاعب على ذراع المنافس سوف يقوم المنافس بتحريك مرفقه بعيداً عن جذعه كثنيه للأمام شكل (١٨ - أ) من هذا الوضع تغيير المستوى قليلاً سوف يسمح للاعب لوضع رأسه فى منطقة الهجوم (أسفل الإبط) شكل (١٨ - ب) ، من المحتمل أن لا يستطيع اللاعب السيطرة على الغطس أسفل المرفق عندما يحافظ اللاعب على وضع جسمه لذلك عندما تتصارع من أجل السيطرة على أسفل الإبط إجعل ذراع المنافس بعيداً عن ابطك شكل (١٨ - ١) عندما يركز المنافس على وضع يده تحت ذراعك إسحب ذراعه بجسمك وغير رأسك كما لو كنت تنظر الى ابطك شكل (١٨ - ٢) هذا الأداء سوف يجعل الخصم يضع رأسه فوق رأسك شكل (١٨ - ٣) لكى يحكم هذا الوضع ارفع رأسك لتصبح أسفل كتف منافسك وتدوير المنافس يمكنك أيضاً من أن تبعد مرفقه عن جسمك . قم أولاً بأداء الغطس أسفل المرفق كما هو موضح بالشكل وعندما تدخل رأسك لمنطقة الهجوم باقى جسمك يجب أن يستمر فى الصراع ، يمكنك أن تضع قدميك فى بعض المناطق المتتعدة التى تسمح لك بالهجوم على بقية الجسم ، قدمك فى الغطس أسفل المرفق من الجانب تمكنك من التحرك لوضع مباشر خلف منافسك شكل . (١٨ : ١-٤)

بنفس القدم يمكن أن تتحرك لتضعها بين رجلى منافسك شكل (١٨ - ٥) تكون أيضاً مؤثرة لتحريك قدمك الأخرى لتوضع للأمام والجانب البعيد من منافسك شكل . (١٨ - ٦) بأى شكل من هذه الأوضاع يمكن بسهولة طرح المنافس على البساط .



شكل (١٨)

الغطس أسفل المرفق

تابع مرفق ٢/٣

٢/٣/٢ الغطس على الرجلين

١- يتخذ المصارع (أ) وضع الصراع وقوفاً (يستطيع اتخاذ أى وضع يراه) .

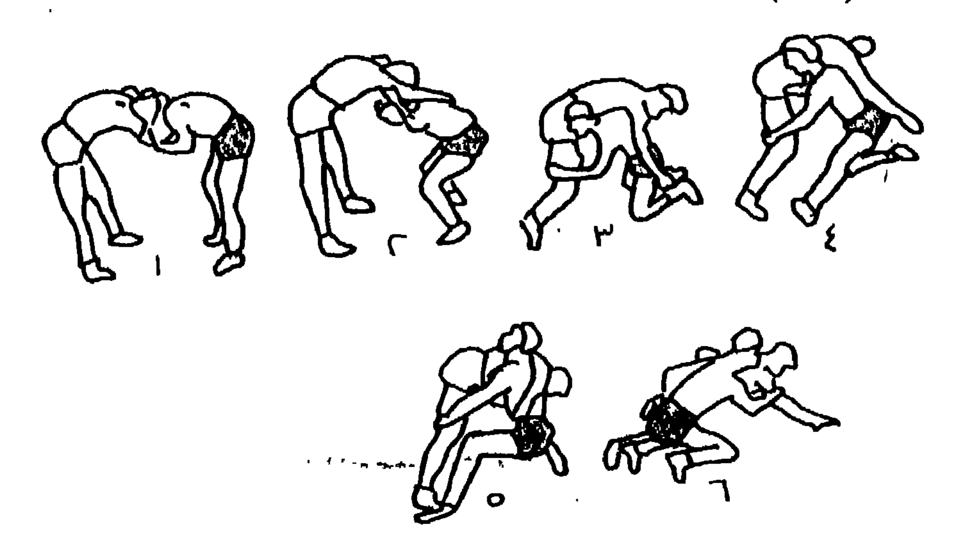
٢- يغطس برأسه بسرعة أسفل الإبط الأيسر للمصارع (ب) مع دفع مرفق ذراعه الأيمن بيده اليسرى للخلف .

٣- يسقط على كلا ركبتيه مع وضع رأسه على الجانب الأيمن للمصارع (ب) ويطوق رجلى المصارع (ب) من الخلف بذراعيه .

٤- يدفع رجله اليسرى للأمام وهى ممتدة وللخارج .

٥- يقذف رأسه خلفاً وللجانب ناحية المصارع (ب) ثم يرتكز على ركبته اليسرى ويدور فى الإتجاه العكسى للناحية اليمنى وبهذا يكون قد ترك قبضته على رجل الخصم .

٦- يكمل دورانه فى الإتجاه السابق وينقل ذراعه الأيسر الى أن يطوق وسط الخصم . شكل (١٩) .



شكل (١٩)

الغطس على الرجلين

تابع مرفق ٢/٣

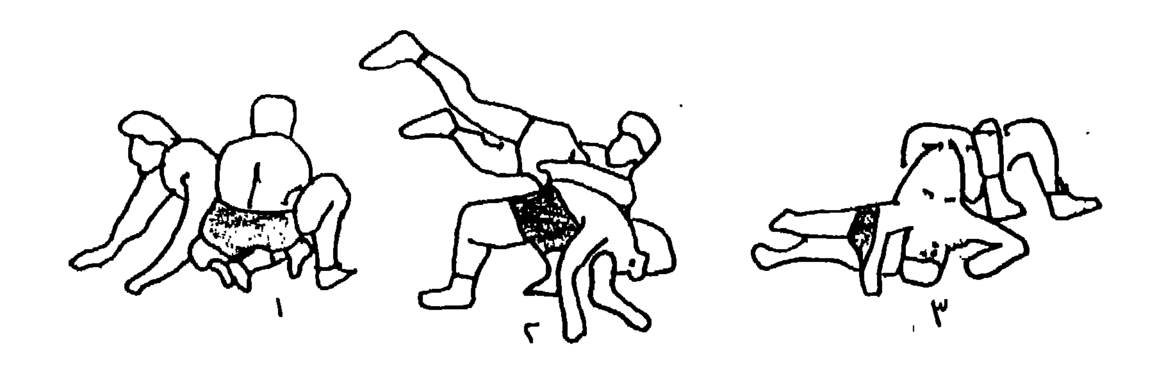
٣/٣/٢ رفعة الوسط العكسية

Reverse Body Lift

١- يجلس (أ) مواجهاً مؤخرة (ب) ثم يطوق وسطه بذراعيه ومشبكاً يديه التشبيكة الخطافية ، ويضع (أ) ركبته اليسرى تحت جسم ([ ) أبعد ما يمكن ويرتكز بقدمه اليمنى خلف القدم اليسرى لـ (ب) .

٢- يجذب (أ) خصمه (ب) إليه ثم يرفع المقعدة لأعلى ، وعندما ترتفع قدما (ب) وركبتاه عن البساط تماماً ، يتحرك (أ) لاتجاه الخلف ثم يبدأ في الدوران للجهة اليسرى .

٣- يستمر (أ) في القبض على وسط (ب) بقوة وإحكام ولا يسمح له بالدوران في أي اتجاه ويستمر (أ) في رفع (ب) للإتجاه الخلفي ويقلبه على رأسه وكتفه الأيسر ثم على ظهره . (شكل ٢٠)



شكل (٢٠)

رفعة الوسط العكسية

تابع مرفق ٢/٣

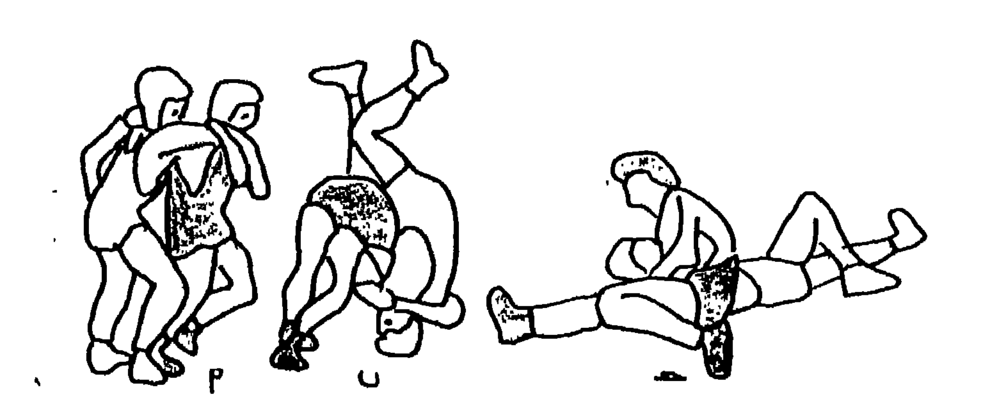
٢/٣/٤ الرمى من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة .

Head lock with an arm included to throw over the Hips

أ) يقوم (أ) بحبس الرقبة ومسك الذراع الأيمن ويشبك يديه خلف رقبة (ب) ثم يقوم (أ) بأخذ خطوة بقدمه اليمنى لنقطة تبعد حوالى ٥ بوصات أما خط قدمى (ب) .

ب) يقوم (أ) بالدوران على قدمه اليمنى ويأخذ خطوة للخلف وللجهة اليسرى بقدمه اليسرى ويضعها على خط واحد مع قدمه اليمنى . يقوم (أ) بالدوران على كلتا قدميه والركبتين مثنيتين قليلاً ، يستمر (أ) بالدوران حتى تصل مقعدته تحت جسم الخصم وعمودية عليه.

جـ) يفرد (أ) قدميه ويدفع بالمقعدة لأعلى فى بطن (ب) ويضغط بذراعه الأيمن بكامل قوته لأسفل ملقياً (ب) على كتفيه من فوق المقعدة . شكل (٢١)



شكل (٢١)

الرمى من فوق المقعدة مع حبس الذراع والرقبة

تابع مرفق ٢/٥

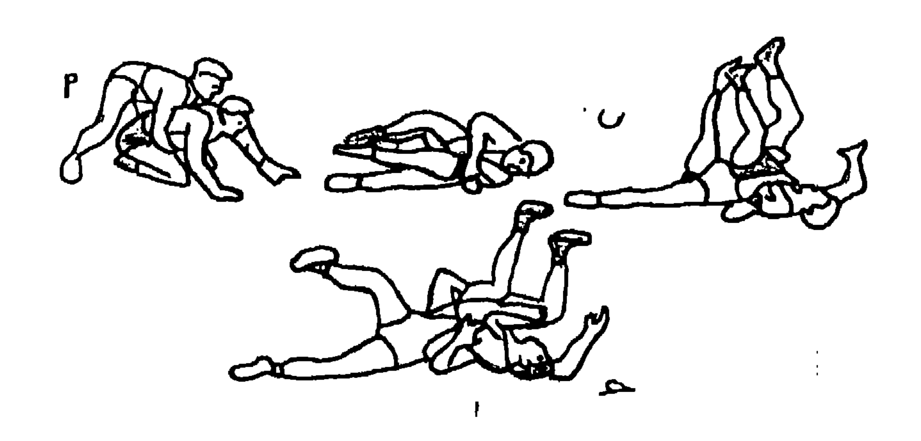
٢/٣/٥ مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع

The Gwt wrench

أ) يجلس (أ) خلف (ب) ثم يطوق وسطه بذراعه الأيمن .

ب) يلف (أ) ذراعه الأيسر حول وسط (ب) ويمسك مرفق الذراع الأيمن بيده اليسرى ويتحرك (أ) من الخلف الى الجانب الأيسر لـ (ب) ويضع ركبتيه اليسرى أسفل جسم (ب) وأما ركبته اليسرى .

جـ) يحكم (أ) المسك تماماً حول وسك (ب) بذراعيه ويحركه للأمام وللجهة اليسرى، ثم يلف (أ) للجهة اليسرى على الجبهة بكوبرى مرتفع معرضاً كتفى (ب) للبساط . شكل (٢٢)



شكل (٢٢)

مسكة الوسط من الخلف والبرم على الجبهة بكوبرى مرتفع

٤/٢ الإعداد الخططى :

إن تطور مستوى الأداء فى المصارعة مرتبط بتطور التكتيك ارتباطاً وثيقاً ، نظراً لأن التكتيك أحد العوامل المحددة لمستوى لمستوى أداء المصارع وتزداد أهميته باستمرار .

وقد وضح (دوكروك) غاية التكتيك بصورة جيدة حيث قال : إن مغزى التكتيك كامن فى التنازل عن الهدف المنشود إليه مؤقتاً والسعى لتحقيق هدف ثانوى بدلاً من الهدف الأساسى ليست له قيمة لحد ذاته بل وقد يسبب مصاعب ومتاعب إضافية إلا أنه ينفع لتوفير الوسائل اللازمة ، أو بعبارة أدق لخلق المنطلق فى سبيل تحقيق الهدف الأساسى ، وتعرف خطط اللعب فى المصارعة بأنها " التحركات المناسبة والهادفة للتصرف الفعال فى حالات معينة للمباراة الحقيقية ، مع مراعاة إمكانيات المصارع من حيث صفاته النفسية وقدراته البدنية والتوافقية ومهاراه الحركية " . (٣٩ : ١٤)

٢/٤/١ خطط اللعب :

من أجل تحديد مكانة التكتيك فى هيكل العوامل المحددة لمستوى الأداء يجب أن نميز بين ناحيتين للتكتيك هما :

١/٤/٢ – التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية .

٢/٤/٢ – التفكير الخططى .

٣/٤/٢ – التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية :

يتكون التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية من ثلاث مكونات هى :-

أ – التكتيك الخاص بالتمهيد للهجوم ، أى استغلال الظروف المهيئة إن وجدت أو خلق مثل هذه الظروف لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة .

ب – التكتيك الخاص لتنفيذ الهجوم ومتابعته .

جـ – التكتيك الخاص للدفاع والهجوم المعاكس .

أ – إستغلال الظروف المتحة لتنفيذ حركة معينة .

إن استغلال الفرص المتاحة خلال المباراة من باب الصدفة لتنفيذ مسكة معينة يشترط وجود خبرة حركية واسعة والقدرة على احتساب الإحتمالات(التوقع الحركى) بناء على هذه الخبرة الحركية ، سرعة رد الفعل والقدرة على تنويع وتعديل وتغيير

المهارات التكتيكية المتقنة بما يناسب وضع المباراة . ورغم أنه يجب استغلال كل فرصة متاحة أثناء المباراة بحزم إلا أن مثل هذا التكتيك وحده لا يكفى لخوض الصراع بأسلوب هجومى وناجح ، وإن المصارع الذى لا يجيد إلا هذا النوع من التكتيك يظل فى موقف انتظار أى موقف سلبى .

ولقد ذكر (بيتروف) عدة حالات يمكن استغلالها أثناء المباراة ومنها :

- فى بداية المباراة حيث لم يتكيف الخصم مع ظروف المباراة بعد .
- عند حافة البساط ، اذا لم يوقف الحكم الصراع وإنما يخفف الخصم قبضته .
- بعد إشارة الحكم الى استئناف الصراع مباشرة والخصم لم يركز إهتمامه التام على الصراع بعد .
- عند اخفاق الخصم فى تنفيذ حركة وفقده لتوازنه أو الإكثار فى الضغط المضاد .
- بعد إختتام هجوم ناجح ومباشر والخصم لم يعد بعد الى حالة الإنتباه التام ، خاصة عند تنفيذ حركات مركبة للصراع وقوفاً فأرضا - وأرضاً بأرضاً .
- عند عودة المصارعين الى وضع الوقوف بعد سقوطهما على الأرض . (٣٩ : ١٤، ١٥)

- خلق الظروف المناسبة لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة

يجب تربية وإعداد المصارع على أساس عدم انتظاره إلى أن تطرأ على الصراع الظروف المناسبة لتنفيذ المسكة ولكن يجب أن يتعلم المصارع أن يخلق هذه الظروف بنفسه من خلال تحركات هجومية ممهدة للهجوم الأساسى ، وهناك نوعين أساسيين للتحركات الممهدة للهجوم هما :

- المراوغة والخداع .

- **المراوغة :**

يقصد بها توجيه الخصم بصورة ماهرة وهادفة إلى موقف مناسب لتنفيذ مسكة معينة ولمنعه فى نفس الوقت من الإستعداد للقيام هو الآخر بهجوم .

- أنواع المراوغة هى :

- تغيير نوع القبض .

- تغيير المسافة للخصم .
- تغيير وضع القدمين .
- تغيير وضع الجذع .
- الإستفادة من مساحة البساط بصورة مثلى .
- إستعمال القوة مباشرة .
- التحرك المفاجئ السريع .
- إرهاق الخصم (استنزاف قوته) . (٣٩ : ١٥ ، ١٦)

- الخداع :

أنواع الخداع هى :

أ - الحركة الخادعة .

ب - إيقاف وحصر الخصم .

جـ - مسكة خادعة .

د - الخداع بهجمات صورية .

أ - **الحركة الخادعة** : تستخدم الحركات الخادعة لإخلال توازن الخصم من خلال الضغط أو السحب للجانب والرفع أو الشد المفاجئ ، وسحب الخصم لأعلى أو الضغط عليه لأسفل .

ب- **إيقاف وحصر الخصم** :

يمكن منع الخصم من القيام بالهجوم من خلال تضييق مداه الحركى بنوع من أنواع القبض أو بحصره فى موضع عند حافة البساط ، وسيحاول المدافع حتماً أن يتخلص من مثل هذا الوضع بحركة مناسبة ، إلا أن تركيز انتباهه على التخلص من ضغط المهاجم وعدم التحكم الذاتى فى حركاته الجزئية بشكل كاف . عندما يرفع المهاجم بقصد الإيقاف بصورة مفاجئة على سبيل المثال سيتيح المدافع للمهاجم الفرصة المتوقعة لتنفيذ حركاته الهجومية .

جـ- المسكة الخادعة :

تستخدم المسكات الخادعة لإجبار الخصم على ردود فعل دفاعية معينة ومن ثم يتسنى للمهاج استغلال هذا الوضع الجديد لتنفيذ مسكته الأساسية .

د- الخداع بهجمات صورية :

يقوم المصارع بهجوم أو بعدة هجمات صورية لإجبار الخصم من خلال تحركات تكنبكية وتكتيكية متنوعة ومتعدد أنه لا يستطيع أن ينفذ مسكاته الا إلى جانب معين وبالتالى سيركز خصمه انتباهه دائماً على هذا الجانب حيث يتوقع الهجمات . اذ بالمهاجم يقوم بتنفيذ مسكته من الجانب الإخر . (٣٩ : ١٩،٢٠)

١/٥/٢ البرنامج التفصيلي للمرحلة الأولى من البرنامج التدريبي

المحتويات	الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الإجمالي		الأدوات
أغراض البرنامج	بدني : تنمية التحمل الدورى التنفسى + تحمل القوة + الإتزان + المرونة . مهارى : تعليم مهارات (البرم الروسى + مسكة الوسط العكسية) .		بدني : تنمية التحمل الدورى التنفسى + تحمل القوة + الإتزان + سرعة – مرونة . مهارى إعادة على تعليم مهارات (البرم الروسى + مسكة الوسط العكسية) + التدريب على المهارتين .		بدني : تنمية التحمل الدورى التنفسى – القوة المميزة بالسرعة – الإتزان – السرعة – المرونة . مهارى : (نصف نلسون +مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة)				
عدد فترات التدريب	٤		٤		٤		١٢		
حمل التدريب	م / أ.ق / ب / ب		ق / ب / م / ١ . ق		م / أ . ق / ب / ق		٣ب / ٣م / ١٣ . ق / ٣ق		
اجمالي زمن التدريب	٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		١٤٤٠ دقيقة		
الزمن المخصص للإعداد البدني	١٥٢		١٥٢		١٥٢		٤٥٦ دقيقة		
• البدنى العام	١٥٢		١٥٢		١٥٢		٤٥٦ دقيقة		
• البدنى الخاص	٠٠		٠٠		٠٠		٠٠		
الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
توازن	٣٠	٠٠	٣٦	٠٠	٦٤	٠٠	١٣٠	٠٠	
مرونة	٢٨	٠٠	٣٠	٠٠	٣١	٠٠	٨٩	٠٠	
تحمل عضلى	٣٨	٠٠	٢٨	٠٠	٢٢	٠٠	٨٨	٠٠	
قوة عضلية	٣٣	٠٠	٢٨	٠٠	١٤	٠٠	٧٥	٠٠	
رشاقة	٢٣	٠٠	١٢	٠٠	١١	٠٠	٤٦	٠٠	
سرعة	٠٠	٠٠	١٨	٠٠	١٠	٠٠	٢٨	٠٠	
الزمن المخصص للإعداد المهارى	٣٢٨		٣٢٨		٣٢٨		٩٨٤ دقيقة		
الزمن المخصص للإعداد الخططى	–		–		–		–		

٢/٥/٢ البرنامج التفصيلي للمرحلة الثانية من البرنامج التدريبي

المحتويات	الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الاجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	بدنى : تنمية التحمل العضلى – القوة العضلية – المرونة مهارى : مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة – مجموعة حركات الأجلاس .		بدنى : تنمية الإتزان الديناميكى – القوة العضلية – التحمل العضلى – المرونة . مهارى : الدفاع ضد البرم الروسى – مسكة الوسط العكسية		بدنى : تنمية الإتزان الديناميكى – تحمل عضلى – قوة عضلية مهارى : نصف نلسون – الدفاع ضد مسك الذراع والرقبة والرمى من فوق المقعدة . –		بدنى : تنمية التحمل العضلى – القوة العضلية – الإتزان الديناميكى – المرونة مهارى : المفتاح الأعلى – السيطرة على مناطق الصراع		بدنى : تنمية الإتزان الديناميكى – المرونة – التحمل العضلى . مهارى : السنتير الأمامى – غطسة الرجلين – حركات الاجلاس .				شاخص كور كور طبية جهاز الإتزان الديناميكى أجهزة الجمباز (كالعقلة – المتوازى عارضة الإتزان)
عدد فترات التدريب	٤		٤		٤		٤		٤		٢٠		
حمل التدريب	م/أ.ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		ص‌ب/٥م/٥أ.ق/٥ق		
إجمالى زمن التدريب	٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		٢٤٠٠دقيقة		
الزمن المخصص للاعداد البدنى	١٨٠		١٨٠		١٨٠		١٨٠		١٨٠		٩٠٠ دقيقة		
• البدنى العام	٣٦		٣٦		٣٦		٣٦		٣٦		١٨٠ دقيقة		
• البدنى الخاص	١٤٤		١٤٤		١٤٤		١٤٤		١٤٤		٧٢٠ دقيقة		
الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
توازن	٩	٠٠	٧	٥٥	٧,١٦	٧٧	١٤	٧٣	١٥	٨٦	٥٢,١٦	٢٩١	
مرونة	٦	٣٥	٦	٢٧	٦,٢٤	١١	٥	٢٢	٦	١٦	٢٩,٢٤	١١١	
تحمل عضلى	٧	٥٣	٤	٣٠	٤,٦٨	٣٨	٠٠	٣٦	٠٠	٢٢	١٥,٦٨	١٧٩	
قوة عضلية	٥	٥٦	١٠	٣٢	٦,٦٨	١٨	٥	١٣	٢	٢٠	٢٨,٦٨	١٣٩	
رشاقة	٤	٠٠	٧	٠٠	٦,١٢	٠٠	٤	٠٠	٢	٠٠	٢٣,١٢	٠٠	
سرعة	٥	٠٠	٢	٠٠	٥,١٢	٠٠	٨	٠٠	١١	٠٠	٣١,١٢	٠٠	
الزمن المخصص للإعداد المهارى	٣٠٠		٣٠٠		٣٠٠		٣٠٠		٣٠٠		١٥٠٠ دقيقة		
الزمن المخصص للإعداد الخططى	–		–		–		–		–		–		

٢/٥/٣ البرنامج التفصيلى للمرحلة الثالثة من البرنامج التدريبى

المحتويات	الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادى عشر		الأسبوع الثانى عشر		الإجمالى		الأدوات
أغراض البرنامج	بدنى : توازن ديناميكى – مرونة – تحمل عضلى – قوة عضلية . مهارى : إعادة على حركات الإجلاس – الدفاع ضد حركات الإجلاس + خططى .		بدنى : توازن – مرونة – قوة عضلية – تحمل عضلى . مهارى : التدريب على حركات الإجلاس – خططى : المراوغة – الخداع .		بدنى : توازن ديناميكى – تحمل عضلى – قوة عضلية . مهارى ، خططى : المصارعة التنافسية فى صورة جولات على حركات الصراع أرضا ووقوفا .		بدنى : توازن – قوة عضلية – تحمل عضلى مهارى + خططى : التدريب على مهارات الإجلاس وكيفية التخلص من الحركات فى وضع الصراع أرضا .				كور طبية شاخص حبل
عدد فترات التدريب	٤		٤		٤		٤		١٦		
حمل التدريب	م/ا .ق/ب/ق		م/ا .ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		م/أ.ق/ب/ق		٤ب/٤م/٤أ.ق/٤ق		
اجمالى زمن الإعداد البدنى	٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		٤٨٠		١٩٢٠ دقيقة		
الزمن المخصص للإعداد البدنى	٩٣		٩٣		٩٣		٩٣		٣٧٢ دقيقة		
• بدنى عام	١٣,٨		١٣,٨		١٣,٨		١٣,٨		٥٥,٢ دقيقة		
• بدنى خاص	٧٩,٢٠		٧٩,٢٠		٧٩,٢٠		٧٩,٢٠		٣١٦,٨٠ دقيقة		
الإعداد البدنى	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
توازن	٤,٢٠	٢٩,١٢	٩	٢٥,٦٠	٦	٣٤	٦	٣٥	٢٥,٢٠	١٧٣,٧٢	
مرونة	٥,٦٠	١٦,٧٢	١,٤٠	١٩,٤٠	٥,٤٠	٤,٤٠	٧,٦٠	٤	٢٠	٤٤,٥٢	
تحمل عضلى	٠٠	١٨,٦٠	٠٠	١٨,٢٠	٠٠	٢٣,٨٠	٠٠	١٩,٦٠	٠٠	٨٠,٢٠	
قوة عضلية	٠٠	١٤,٧٦	٠٠	١٦	٠٠	١٧	٠٠	٢٠,٦٠	٠٠	٦٨,٣٦	
رشاقة	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	
سرعة	٤	٠٠٠	٣,٤٠	٠٠	٢,٤٠	٠٠	٠,٢٠٠	٠٠	١٠	٠٠	
الزمن المخصص للإعداد المهارى	٢٤٣		٢٤٣		٢٤٣		٢٤٣		٩٧٢ دقيقة		
الزمن المخصص للإعداد الخططى	١٤٤		١٤٤		١٤٤		١٤٤		٥٧٦ دقيقة		



مرفق (٣)

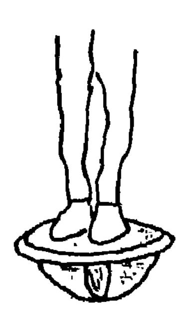
قياسات البحث

مرفق (٣)

قياسات البحث

٣ / ١ إختبار الوقوف على قاعدة الإتزان بالقدمين .

Two - Foot standing Balance test .



شكل (٢٣)

إختبار الوقوف على قاعدة الإتزان بالقدمين

غرض الإختبار .

قياس الإتزان الديناميكى للمؤدى أثناء الوقوف بالقدمين على قاعدة الإتزان الغير مستقره

مستوى السن :

- من سن ٦ سنوات حتى المرحله الجامعيه ويصلح للبنين والبنات .

تقويم الإختبار :

- سجل الباحث معامل ثبات لهذا الإختبار مقداره ٩٠ , .
- لهذا الأختبار معامل ثبات سجله كلا من جونسون ونيلسون ١٩٧٩ مقداره ٧٨,.

تابع مرفق (٣)

- كما سجل كلا من جونسون ونيلسون معامل موضوعيه لهذا الإختبار مقداره ٩٨ , ٠

الأدوات المستخدمه :

- قاعدة الإتزان - سجاده صغيره مربعه - ساغة إيقاف .

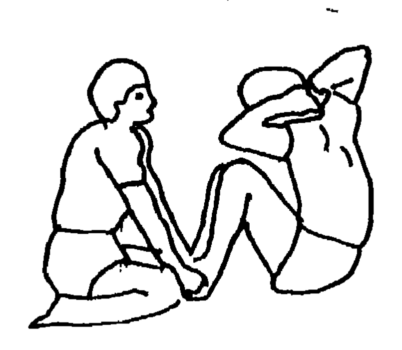
وصف الآداء :

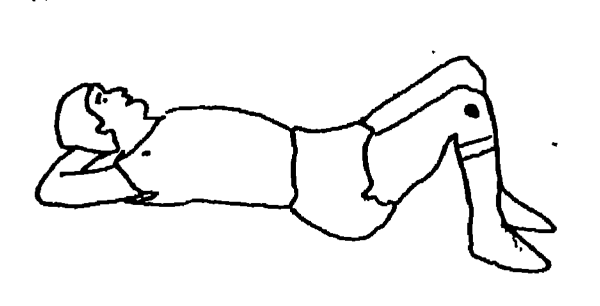
- يضع المختبر قاعدة الإتزان فى منتصف السجاده الصغيره المربعه .
- يقف المؤدى بالقدمين على قاعدة الإتزان مستندا باليدين على كتفى المختبر
- ثم يترك كتفى المختبر محاولا الإتزان لاطول فتره ممكنه .
- يتم حساب التوقيت فى اللحظة التى يترك المؤدى كتفى المختبر .

التسجيل :

يحسب أفضل زمن ل٣ محاولات مقاسه لأقرب ثانيه .

٢/٣ إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين . Sit - ups test





شكل (٢٤)

إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

تابع مرفق (٣)

غرض الإختبار :

قياس التحمل العضلى لعضلات البطن .

مستوى السن :

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعيه .

تقويم الإختبار :

- للاختبار معامل ثبات بلغ ٩٤, .
- لهذا الإختبار معامل موضوعيه سجله جونسون ١٩٦٧بلغ ٩٨, .

الأدوات اللازمه .

بساط أو أرض خضراء .

- مسطره مدرجه من الخشب بطول متر وبعرض ٥ سم .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ، ثم يقوم بثنى الركبتين على المسطره ، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعده بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن .
- يظل المختبر محتفظا بالمسطره أسفل الركبتين طوال فترة أداء الإختبار .
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبه .
- يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبى المختبر اثناء أداء الإختبار .
- عبد إعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبه اليمنى بالكوع الأيسر والركبه اليسرى بالكوع الأيمن (شكل : ٢٤)
- يستمر المختبر فى تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المران حتى التعب .

تعليمات الإختبار :

- يجب أن يظل القدمان على البساط طوال فترة أداء الإختبار ومتباعدتين قليلا . شكل (٢٤)

تابع مرفق (٣)

- إختبار الجلوس من وضع ثنى الركبتين

- فى كل مره يقوم فيها المختبر بالرقود على الظهر يجب أن يلمس الأرض بظهرا اليدين قبل أن يقوم بالجلوس مره أخرى .

- يجب أن تظل المسطره أسفل الركبتين طوال فترة أداء الإختبار ، وعندما تسقط أثناء الأداء يعيدها الزميل الذى يقوم بتثبيت العقبين .

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الإختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بملاحظة الأداء والعد .

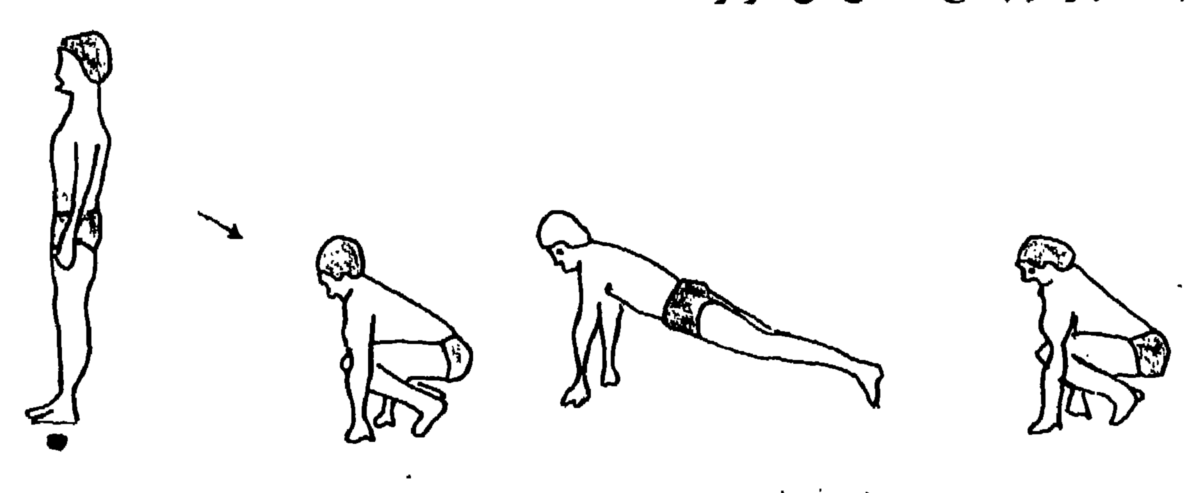
زميل : يقوم بتثبيت عقبى المختبر أثناء الأداء .

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هى عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحه التى يسجلها .شكل (٢٤)

تابع مرفق (٣)

٣/٣ اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف



شكل (٢٥)

إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف

غرض الإختبار :

قياس التحما العضلى العام للجسم .

- مستوى السن والجنس :

من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعيه للبنين والبنات .

تقويم الإختبار :

- سجل للاختبار معامل ثبات بلغ ٩٧, . -

- للاختبار صدق منطقى مقبول ، قد أقرت صلاحيته مجموعة من خبراء القياس فى التربيه الرياضيه .

الأدوات اللازمه :

- بساط يوضع على أرض مستويه .

تابع مرفق (٣)

وصف الأداء :

- يقف المختبر معتدلا .
- عند إعطاء الاشاره يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعده على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الزراعين .
- قذف الرجلين خلفا لإتخاذ وضع الأنبطاح المائل تماما .
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثنى الركبه .
- الوقوف فى وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الإبتدائى .
- يقوم المختبر بالأداء لأقصى عدد من المرات بدون توقف .

تعليمات الإختبار :

- ينتهى الإختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحه .
- لا يحيسب المحاولات غير الصحيصة فى العد .
- لا يؤدى الإختبار بسرعه كما فى إختبارالرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمقياس .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الإختبار :

- محكم : يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج النهائيه

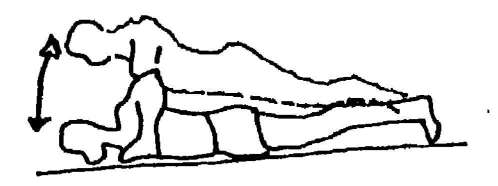
حساب الدرجات :

تحتسب أربعة درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى :

ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أماما ، الوقوف . شكل (٢٥)

تابع مرفق (٣)

٤/٣ إختبار الإنبطاح المائل ثبى الذراعين



شكل (٢٦)

إختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين

غرض الإختبار :

قياس التحمل العضلى لمنطقة الذراعين والكتفين .

مستوى السن :

من سن ١٠ سنوات إلى المرحلة الجامعية والإختبار خاص بالبنين .

تقويم الإختبار :

- سجل ميك ريسيو ١٩٧٢ M . Recio معامل موضوعيه لهذا الإختبار بلغ ٩٩,
  كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الإختباربلغ ٩٨,.
- سجل براون (H . S . Brown) بجامعة تكساس معامل ثبات لهذا الإختبار
  بلغ ٠,٩ .
- للإختبار صدق منطقى أقره الجزاء فى مجال القياس فى التربيه الرياضيه ، كما
  سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق عاملى لهذا الإختبار بلغ ٩,.

الأدوات اللازمه :

بساط على الأرض .

تابع مرفق (٣)

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل ، بحيث يكون الجسم مستقيم .
- يقوم المحكم بوضع كف يده على البساط ، ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذى يقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .
- يستمر المختبر فى تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب

• تعليمات الإختبار :

- يؤدى الإختبار على بساط .
- يجب أن يلمس المختبر بصدره يد المحكم فى كل مرة يقوم فيها بثنى الذراعين .
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض ، بحيث يكون فى وضع مستقيم .
- عند مد الذراعين غيرمسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى ، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم واحده من أسفل لأعلى .
- من شروط الإختبار الإستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء .
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط .

• إدارة الإختبار :

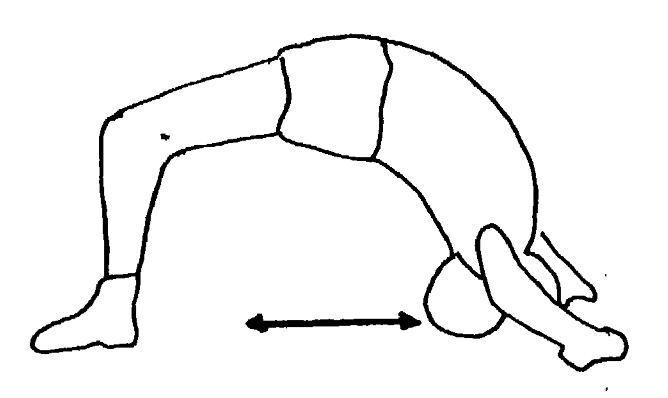
- **مسجل** : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجتل النتائج .
- **مراقب** : يعطى إشارة البدء ويقوم بوضع يده على البساط وملاحظة الأداء والعد .

• حساب الدرجات :

- يستمر المختبر فى ثنى ومد الذراعين ، دون الركون للراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن حتى التعب .
- تحسب عده واحدة على كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى ومد الذراعين بطريقة صحيحة .
- ينتهى العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الأداء للراحه .
- لا تحتسب أنصاف المحاولات . شكل (٢٦)

تابع مرفق (٣)

٥/٣ إختبار المسافة الأفقية للكوبرى



شكل (٢٧)

إختبار المسافة الأفقية للكوبرى

إستخدم الباحث إختبار الكوبرى لقياس مرونة الجسم وخاصة القدره على مد وإطالة الظهر .

- **الأدوات :** مسطره مدرجة .

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الكوبرى ويقوم بتحريك اليدين والرجلين مع الإرتكاز على الجبهة والقدمين للوصول لأقل مسافة . شكل (٢٧) .

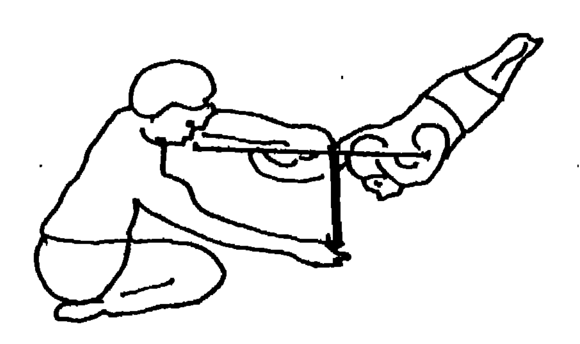
- **إدارة الإختبار :**

– مسجل : يقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج .

– مساعد : يقوم بقياس المسافة ما بين مؤخرة الرأس وعقب القدمين .

تابع مرفق (٣)

٦/٣ إختبار رفع الكتفين Shoulder Elevation



شكل (٢٨)

إختبار رفع الكتفين

- **غرض الإختبار :**

قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الإنبطاح .

- **مستوى السن والجنس :**

من ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات .

- **تقويم الإختبار :**

– بلغ معامل ثبات الإختبار ٠,٨٥.

– سجل ليلاويد ويليامز **Williams** معامل موضوعية للإختبار بلغ ٠,٩١.

- **الأدوات اللازمه :**

- قائم مقسم إلى وحدات كل منها ١سم ويثبت عموديا على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازيه للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

تابع مرفق (٣)

● **الإجراءات :**

يقاس طول الذراع للمختبر وذلك من الحافه الوحشيه للنتوء الأخرومى حتى السطح العلوى للقائم أثناء قيام المختبر بالقبض عليه بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم ملامس للأرض أمام المختبر ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين بإتساع الكتفين

● **وصف الأداء :**

يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على الأرض مع مد الذراعين بإتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع إحتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض وامتداد المرفقين والرسغين . شكل (٢٨)

● **إدارة الإختبار :**

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مساعد : يقوم بقياس طول الذراع وقياس مسافة الأداء .
- زميل : يقوم بتثبيت فخذى المختبر .

● **حساب الدرجات :**

تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم فى ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع .

تابع مرفق (٣)

٧/٣ إختبار الوثب العريض من الثبات

Standing Broad Jump Test

- **غرض الإختبار :**

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

- **مستوى الجنس والسن :**

مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

- **الأدوات اللازمة :**

– مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥م وبطول ٣,٥ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .

– شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

- **الإجراءات :**

– يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الإرتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط وآخر ٥ سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الإرتقاء .

– المسافة بين خط الإرتقاء وبين الخط الأول ١ م .

- **وصف الأداء :**

– يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان . وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

– يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

- **تعليمات الإختبار :**

– يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .

تابع مرفق (٣)

- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة فى الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الإختبار بالحذاء الكوتش أو عارى القدمين .

● **إدارة الإختبار :**

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

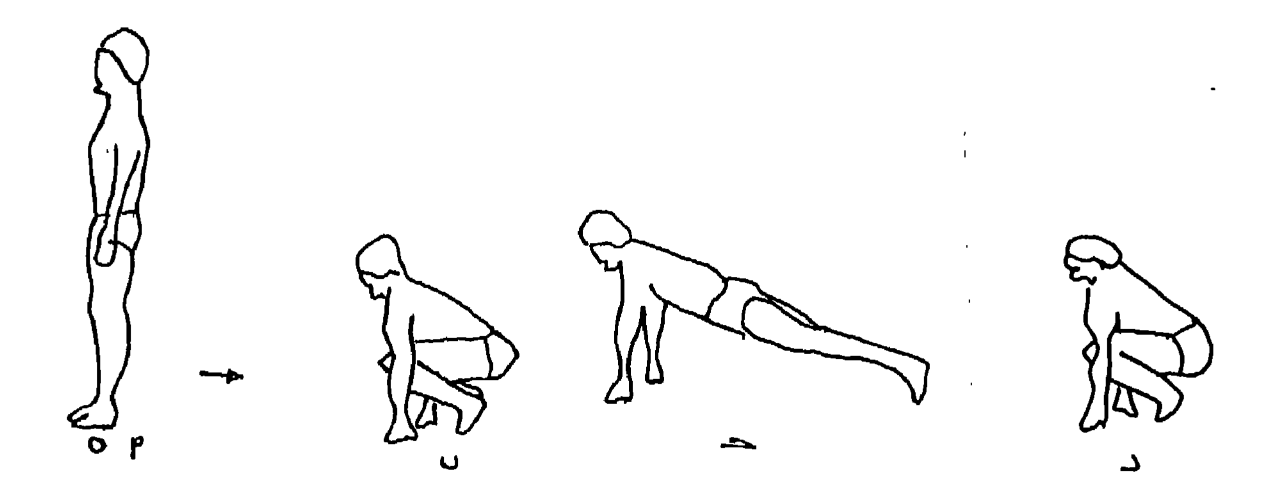
● **حساب الدرجات :**

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

تابع مرفق (٣)

٨/٣ إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)

(Squat thrusts - Burpee test)



شكل (٢٩)

اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)

- **غرض الإختبار :**

– قياس السرعة التـى يستطيع بهـا الفـرد تغيير أوضـاع جسـمه ، ويمتـاز هـذا الإختبـار كمقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الإنتقالية .

- **مستوى السن والجنس :**

مراحل السن من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

- **الأدوات اللازمة :**

– بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة ومستوية .

– ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثوانى .

- **وصف الأداء :**

– يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء) .

تابع مرفق (٣)

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثنى الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين كما فى الوضع (أ) .
- قذف الرجلين خلفاً للوصول الى وضع الإنبطاح المائل ، كما فى الوضع (ب) .
- قذف الرجلين أماماً للوصول الى وضع ثنى الركبتين ، كما فى الوضع (جـ) .
- مد الركبتين كاملاً الى وضع الوقوف ، كما فى الوضع (د) .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان . (شكل ٢٩)

● **تعليمات الإختبار :**

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد اعطائه إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (١٠ ث) .
- لابد من شرح الإختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .
- يفضل القيام بالتمرين على الإختبار قبل تطبيقه .
- يؤدى الإختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

● **إدارة الإختبار :**

- ميقاتى : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف
- محكم : ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية .

● **حساب الدرجات :**

- تحتسب الدرجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى :

ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين أماما ، الوقوف عندما ينتهى الوقت المحدد للإختبار (١٠ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التى وصل إليها فى المراحل الأربع السابقة .

● **الأخطاء :**

لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء التالية :

- عند قذف الرجلين خلفاً قبل أن تلمس الكفين الأرض .
- عندما يقوم المختبر بمرجحة الجذع أو رفع المقعدة لأعلى عند الرجوع للوضع (جـ) .
- عندما تترك اليدين الأرض قبل سحب الرجلين فى الوضع رقم (٣) .
- إذا لم يتخذ المختبر وضع الوقوف الصحيح بحيث يكون الجذع منتصباً والرأس لأعلى .

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الأنجليزية .

ملخص البحث :

مشكلة البحث وأهميته :

الإتزان مصطلح يشير الى قدرة الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم فى أوضاع محددة أثناء الوقوف والحركة . (٣٥ : ٢٥٩) حيث تشير سميرة الدرديرى (١٩٨٨م) أن القدرة على الإتزان سواء الثابت أو الحركى تعتمد على وظائف كل من القنوات الهلالية للأذن الداخلية والإحساسات الحركية فى العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصرى من خلال أجهزة الجسم الحسية المتلفة لذا يعتمد الإحساس بالإتزان أساساً على جهاز الإتزان (الجهاز الدهليزى) أحد مكونات الأذن الداخلية الذى يتكون من الشوكة والكيس والقنوات الهلالية الثلاثة حيث يتم المحافظة على توازن الجسم عن طريق حركة السائل الليمفاوى الداخلى لجهاز حفظ الإتزان ، فإذا تحركت الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها حركة هذا السائل الذى يقوم بدوره بتنبيه المستقبلات العصبية الموجودة بهذه الأجزاء والتى تنقل إلى المخ والمخيخ والإحساسات الخاصة بوضع الجسم وحركته عن طريق فرع الإتزان بالعصب المخى الثامن وبذلك يدرك الفرد الوضع الذى أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم والذى يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تودى إلى حفظ توازنه فى الوضع الجديد . (١٤ : ٣٠٥)

ويرى ذكى الحبشى (١٩٨٤م) نقلاً عن هولستر Hulster أن الإتزان من أهم العناصر الحركية التى يجب الإهتمام بها عند تعليم وتدريب أى مهارة حركية لكونه الأساس الذى تقوم عليه المهارة ، وعموماً فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم أو يتحسن دون توافر مستوى جيد من الإتزان . (١١ : ١٧٦) . ويعتبر الإتزان من الأهمية بمكان فى الرياضات التى تتميز بالإحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والجودو وكرة القدم والرجبى .

وعندما يكون اللاعب فى وضع بعيداً عن الإتزان أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع (لا توازن Off - Balanceposition) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الإستجابة المناسبة فى ضوء استجابات منافسة ، كما أن هذا الوضع (وضع اللا توازن) لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها فى أى اتجاه

سوى اتجاه واحد فقط . ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضى بالإتزان الجيد يسهم فى قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع . (٣٠ : ٣٦٣) .

ومن خلال خبرات الباحث فى مجال التدريب والتدريس لمادة المصارعة ومن خلال تحليل الباحث لبعض الدراسات التى تم اجراؤها فى مجال المصارعة أن بعض الباحثين اهتموا بدراسة المقاييس الموروفولجية للاعبى المصارعة والبعض الآخر قام بدراسة بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى المصارعة كما تناول بعض الباحثين العلاقة بين الصفات البيدنية والمهارات الحركية واهتم البعض الآخر بدراسة النواحى النفسية وقد اهتم عدد قليل من الباحثين بوضع برامج التدريب للمصارعين للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للناشئين إلا أن الباحث لاحظ أن هذه البرامج لم تتناول صفة الإتزان بالرغم من أهميتها للاعبى المصارعة . ومن هنا تبرز مشكلة البحث والتى تنحصر فى وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة .

هدف البحث :

وضع برنامج تدريبى لتنمية الإتزان الديناميكى والتعرف على أثره على المصارعين تحت ١٤ سنه .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

إستخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى بمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة لتناسبه مع طبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبى المصارعة فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سن بمركز شباب بورفؤاد واشتملت عينة البحث على عدد (٣٨) لاعباً منهم (١٨) للدراسات الإستطلاعية و (٢٠) لاعباً للدراسة الأساسية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى

تجريبية قوام كل منهما (١٠) لاعبين حيث تم اجراء التكافؤ والتجانس بين أفراد مجموعتى البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبى فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - الإتزان الديناميكى - التحمل العضلى - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) .

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث المراجع العلمية المتخصصة والبحوث السابقة لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وكذلك النواحى المهارية ، ثم قام بعمل استمارة استطلاع رأى للخبراء للتأكد من هذه العناصر واستخدمت الأجهزة والإختبارات التالية :

١- مقياس الأطوال (الأنثروبوميتر) .

٢- ميزان طبى .

٣- إختبار الإتزان الديناميكى (الوقوف على قاعدة الإتزان) .

٤- إختبارات التحمل العضلى : (اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ، اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (بيربى) ، اختبار ثنى ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل) .

٥- اختبارات المرونة (اختبار المسافة الأفقية للكوبرى ، إختبار رفع الذراعين)

٦- إختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب الطويل من الثبات) .

٧- إختبار الرشاقة (الإنبطاح المائل من وضع الوقوف بيربى لمدة ١٠ ث) .

البرنامج المقترح :

طبق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة شهور (١٢ أسبوعاً) بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع ١٢٠ ق للوحدة التدريبية ، وبلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبى ٥٧٦٠ دقيقة حيث بلغت نسبة الإعداد البدنى ٣٠ ٪ بواقع ١٧٢٨ دقيقة من زمن التدريب الكلى وبالنسبة للإعداد المهارى ٦٠ ٪ بواقع ٣٤٥٦ دقيقة والإعداد الخططى بواقع ١٠ ٪ من زمن التدريب الإجمالى .

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٢ / ٥ / ١٩٩٣م الى ٢٣ / ٥ / ١٩٩٣م بهدف تقنين التمرينات التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى .

التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بما فيه برنامج الإتزان ، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى الذى وضعه الباحث بدون استخدام برنامج الإتزان حيث طبق فى الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣م إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣م .

أهم نتائج البحث :

- أدى البرنامج التدريبى المقترح الى تحسن فى مستوى كل من الصفات البدنية الخاصة بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى بعض الصفات البدنية الخاصة (الإتزان الديناميكى ، التحمل العضلى للبطن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ، مرونة الكتفين) فى حين لم تظهر وفروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى كل من صفة (مرونة العمود الفقرى ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة) .

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح والذى تضمنه البحث على الناشئين تحت ١٤ سنة لماله من تأثير ايجابى أظهرته النتائج على عينة البحث .
- الإهتمام بتنمية الإتزان الديناميكى فى المرحلة من ١٢ - ١٤ سنة لأنها تعد مرحلة طفرة لنمو هذا العنصر .

المستخلص

تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإتزان الديناميكى للمصارعين تحت ١٤ سنة

الدارس /إبراهيم أحمدالسعيد جزر

يهدف البحث الى وضع برنامج لتنمية الإتـزان الديناميكى والتعرف علـى أثـره على المصارعين تحت ١٤ سنه .

استخدم المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة واختـيرت العينـة بالطريقة العمدية من مركز شباب بورفؤاد وبلغت ٢٠ مصارعاً .

تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١ / ٦ / ١٩٩٣م إلى ٣٠ / ٨ / ١٩٩٣م .

وقد توصل الباحث من خلال البرنـامج الـى تفـوق واضـح للمجموعـة التجريبيـة على المجموعة الضابطة فى اختبارات الإتزان الديناميكى ، التحمـل العضلـى للبطـن ، التحمل العضلى العام ، التحمل العضلى للذراعين ومرونة الكتفين.



ABSTRUCT

The effect of asuggested training program to develop the dynamic balance for westlers under 14 years age

Ibrahim Ahmed Elsaid Gazar

This research aims at applying a program for developing the dynamic balance and to find out its effect on wrestlers under 14 years .

The researchet used the exprimental method by design of two groups (exprimental and control) , where the sample was chosen purposively from Port - Fouad Youth Center (n : 20) .
the program was applied from 01 - 06 - 1993 to 30 - 08 - 1993

The researcher prove that suggested training program led to obvious excellence for exprimental group on control one in dynamic balance , muscular enduronce of abdoman , general muscular endurance , muscular endurance of arms and shoulders flexability tests .

Essential Expriment :

the suggested program applied on experimental group including to balance program to the control group . and the training program applied from 01 / 6 / 1993 to 30 / 8 / 1993 .

RESULTES :

1- The suggested training program led to improving the special physical qualities for experimental group .

2- There are significant statistical differences between Control Group and Experimental Group in post measurements in (Dynamic balance, abdominal muscular endurance, general muscular endurance, shoulders muscular endurance , shoulder flexibility) for experimental group. and there is not signnificant statistical differences between the two groups (Control and Experimental) groups in post measurements in (Bridge Back test , explosive strength , Agility) .

Recommendations :

Applying the suggeted program of research on jouniors under 14 years , where it has positive effects that the results showed .

- Necessity of developing the dynamic balance for the stage from 12 - 14 years , where it represents a spurt growth for this component .

and referances to determind the pysical fitness for wrestlers and movement skills . thin the researcher designed question - naire to exploring the experts obanions to make sure from this questions .

Tools :

1- Restameter .
2- Medical scale .
3- Two - Foot standing balance test .
4- Muscular Endurance tests :
  - Set - upstest .
  - Burpee test .
  - Push - upstest .
5- Flexibility tests :
  - Bridge back test .
  - Shoulder elevation test .
6- Explosive strength test :
  - standing broad jump test .
7- Agility test :
  - Burpee test (10 sec.)

SUGGESTED PROGRAM :

the suggested was applied as following :

1- 3 months (12 week) .
2- 4 Training units per week (120 minutes for each unit) .
3- the total training time (5760 minutes) .
4- the percentage of pysical preparation 30 % (1728 minutes) , and skill preparation 60 % (3456 minutes) , and tactics preparation 10 % (576 minutes) .

Pilot Study :

Pilot study was applied from 22 / 05 / 1993 to 23 / 05 / 1993 . to standerdize , training program exercises .

The purpose of the research :

Designing of program to develop the dynamic balance for wrestlrs under 14 years .

Research hypotheses :

1- There are significant statistical differences between pre and post measurements of control group in dynamic balance for post measurement .
2- There are significant statistical differences between pre and post measurements of exprimental group in dynamic balance for post measurement .
3- There are significant statistical differences between the exprimental group and the control one in the dynamic balance quality for the exprimental group in post measurment .
4- There are significant statistical between the exprimental group and control one in the skill full level for exprimental group in post measurement .

Research Procedures :

1- Methods

The researcher followad the sufficient experimintal group , and the other in control group .

2- Research sample .

Samples were chosen from wrestling players in the age from (12 to 14 years) from Port - Fouad center .

There were 38 players from theim 18 players to pilot study and 20 players divided into two groups of 10 each .

The first was a control group while the other was an experimental group .

Research Tools :

These tools were chosen in a accordance with specialized studies

Summery

The problem and the importance of research :

The balance is an expression which means " The ability of the idividual to keep his body stable in certain position during mobitity or immobility " . (35 : 259)

Samira A.D. said that " The ability of balance , static or dynamic , depends on the function co-ordenation of the internal ear canal , motor perceptions (muscles , sinews , joints) , and revisual perception through the different perception systems , of the body so the balance perception depends on the vestibuli system . (15 : 305)

El Habashy said (from **Hulster**) that the balance is the most important motor component which we should take care of during learning and training of any motor skill .

Generally , the perfect performance of the complicated movements can not be developed without good level of the balance . (11: 176)

Through the researcher's experience incoaching and teaching in the field of werstling and from his previous experince as an analyst of related wrestling data , he found that there has already been extensive research conducted on the morphology of wrestlers and the physical fitness of wrestlers in addition to the relationship between wrestler's pysical fitness and the movement skills ' or the psychological aspects ofwrestling and finally a small number of reserchers were planning training programs for wrestling beginners .

But the researcher found that the training programs which had done , they failet to discuss the balance .

thus the researcher was urged to do this research " The effect of asuggested training program to devlop the dynamic balance for wrestlers under 14 years of age " .

Suez canal university
Faculty of physical education
Port - Said
training department

The effect of asuggested training program to develop the dynamic balance for wrestlers under 14 years

by

Ibrahim Ahmed Elsaid Gazar

submitted in partial fulfillement
of the requirements for
PH. D. in physical
education

Supervisors

Dr : Jozsef Tihanyi
Professor and head of
biomechanics department and
Rector of Hungarian university
of physical education .

Dr : Adel Abdel - Basir Aly
Professor and head of sport sciences
department and dean of Faculty of
physical education Port -Said
Suez Canal Unv.

1996





